

**Государственное областное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Мурманский областной загородный
стационарный оздоровительно-образовательный (профильный) центр
«Гандвиг»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол

от 15.12.2017 № 3

Председатель:

 Ю.Н.Рыжанков

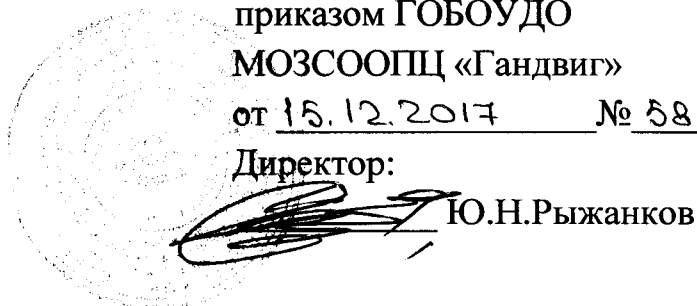
УТВЕРЖДЕНА

приказом ГОБОУДО

МОЗСООПЦ «Гандвиг»

от 15.12.2017 № 58/1

Директор:

 Ю.Н.Рыжанков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 13 - 17 лет

Срок реализации: краткосрочная, одной смены (21 день)

Составитель:

Липкина Светлана Геннадьевна

педагог–организатор

ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»

г. Кандалакша

2017

Пояснительная записка.

Программа «Футбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в центре (от 13 до 17 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для изучения упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Сегодня физкультурно-оздоровительная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни. Что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре.

Футбол – спортивная игра, целью которой является забить кожаный мяч прямо в ворота противника, действуя всеми частями тела, исключая руки. Та команда, которая на протяжении матча забивает голов больше — побеждает. Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Программа интегративного курса физического воспитания для воспитанников центра на основе футбола.

Актуальность программы: Современные дети, испытывают двигательный дефицит. Наш центр «Гандвиг» находится в живописнейшем уголке Мурманской области, у Белого моря. Чистый свежий воздух, экологически чистый регион, отсутствие автомагистралей и промышленности – все это гарантирует здоровый и полезный отдых, а также занятие спортом. И дети, которые приезжают к нам могут в полной мере, заниматься спортом. В центре созданы все условия для занятия в футбол. Футбольная площадка, игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм воспитанников.

Новизна программы: Программа помогает адаптировать образовательный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия, комфортных условий и развития спорта. Что

позволяет привлечь детей к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Отличительные особенности программы

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен теоретический раздел знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся.

Направленность программы – физкультурно–спортивной

Наполняемость в группе - 12 человек.

Адресат программы: учащиеся по данной программы 13 – 17 лет.

Сроки реализации программы – краткосрочная программа, реализация в течение 21 день (одной смены в центре), каникулярный период.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно –эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью.

В результате изучения по программе.

Знать:

- значение правильного режима дня воспитанника;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и физических качеств;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуации поля.

Ожидаемый результат работы по программе:

Изучив данную программу, учащиеся:

- овладевает навыками игры в футбол;
- приобретает интерес к занятиям физической культурой, стремится к самоутверждению, самосовершенствованию;
- улучшает физическую и интеллектуальную работоспособности;
- повышает уровень самооценки;
- прививает чувства ответственности и трудолюбия;
- умеет общаться в коллективе;
- приобретает направленность на здоровый образ жизни.

Формы и режим занятий

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Практических занятий проводиться на открытом воздухе.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В секции по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу. Практические занятия по изучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены, правила игры. Каждый занимающийся в секции должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных.

Форма организации образовательного процесса.

Для повышения интереса детей к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы подведения итогов реализации программы.

Результаты воспитанников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности детей. Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. Формы подведения итогов реализации программы – соревнования на первенство центра, проводимые в рамках Спартакиады.

Режим занятий - 2 занятия по два академических часа 3 раза в неделю (каникулярный период). Возможно распределение занятий в первую и вторую половину дня.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая.

Форма проведения занятий: практическое, соревновательное.

Целью программы является: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- изучение навыков и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.
- **Развивающие:**
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание программы

Практическая значимость программы в том, что можно, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества (fair play). Игра требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества! Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

Содержание учебного плана

№п.п	Темы разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях футболом.	0,5	-	0,5	Беседа Опрос
2.	ОФП	-	3	3	Наблюдение Выполнение
3.	СФП	-	4	4	Наблюдение Выполнение
4.	Причины травм и их профилактика. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.	0,5	-	0,5	Беседа опрос
5.	Правила игры. Оборудование, инвентарь.	0,5	-	0,5	Беседа опрос
6.	Техническая и тактическая подготовка.	0,5	4,5	5	Наблюдение Выполнение
7.	Правило судейство. Товарищеские встречи. Игры на первенство центра по футболу.	0,5	4	4,5	Наблюдение
8.	Итого	2,5	15.5	18	-

Содержание учебного курса.

1 Раздел. Вводное занятие. Техника безопасности. Введение: Правила безопасности при занятиях футболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий.

Теория (0,5 часа) История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Терминология в футболе.

2 Раздел. Общая физическая подготовка.

Практика (3 часа) Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

-мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

-рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

-туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;

-ног: разные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

-набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседание, броски и ловля мяча);

-скакалками (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки назад и вперед);

-малыми мячами (броски ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении;

-кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев;

-бег на короткие дистанции на 20,30 и 60м из различных стартовых положений;

-кроссовый бег на дистанцию 1000м;

-прыжки в длину и высоту с разбега многоскоки;

-метание мяча в цель и на дальность;

-подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные, круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; перенос,

расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей.

3 Раздел. Специальная физическая подготовка.

Практика (4 часа) Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим, подвижные спортивные игры и эстафеты.

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег;
- подскоки и прыжки после приседа;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удержание мяча в воздух(жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводка стоек, обманными движениями(финтами).

4 Раздел. Причины травм и их профилактика. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Теория (0,5часа) Причины травм и их профилактика.

5 Раздел. Правила игры. Оборудование, инвентарь.

Теория (0.5часа) Правила игры. Оборудование, инвентарь.

6 Раздел. Техническая и тактическая подготовка.

Теория (0.5часа) Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Характеристика техники сильнейших футболистов.

Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика (4,5 часов) *Техника передвижения:*

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
 - бег с изменением направления и скорости;
 - прыжки: вверх, вверх-вперёд-вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
 - остановка во время бега выпадом и прыжком
- Удары по мячу ногой:*
- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;

На точность: в определённую цель на поле; в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Остановка мяча:

- подошвой и внутренней стопой катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении;
- внутренней стороной стопы и бедром.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней частью подъема;
- правой и левой ногой по прямой и кругу, а также, меняя направление движения;
- между стоек, не теряя контроля над ним.

Обманные движения(финты):

- «уход выпадам» (при атаке противника спереди суметь показать туловищем движение в одну сторону, а на самом деле уйти с мячом в другую);
- «Ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

- при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимися навстречу или сбоку применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из –за боковые линии:

- с места в положении «ноги вместе»;
- на точность: в ноги или на ход движущемуся партнеру.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия без мяча:

- умение ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действия партнера;
- выбор момента и способа передвижения для открывания «на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом

- применения использованных способов остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости его полета;
- определение игровой ситуации, выгодной для использования ведения мяча, выбор способа и направления его ведения.

Групповые тактические действия:

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;

-простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры; угловом, штрафном или свободном ударах; вбрасывании мяча;

-правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие для получения им мяча, т.е. осуществление «закрывания»;

-выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча у партнера. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

7 Раздел. Правила игры.

Теория (0,5 часа) Терминология в футболе. Правило судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

Практика (4 часа) Игры на первенство центра. Товарищеские игры.

Товарищеские игры и соревнования (согласно плану спортивных соревнований, на смену). (Минимальное количество игроков в команде - 8 человек. Продолжительность игры -40 минут (2 x20 мин., с 10 –минутным перерывом)

Методическое обеспечение программы по футболу

- рекомендации по правилам поведения и мерам безопасности на занятиях футболом;
- рекомендации по правилам проведения игры;
- положение о проведении первенства по футболу;
- протоколы соревнований;
- рекомендации по проведению мониторинга здоровья участников программы;
- анкеты.

Основные навыки игры в футбол:

1. Перемещения для вратарей: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

2. Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

3. Удары головой. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.

4. **Остановка мяча.** Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
5. **Ведение мяча:** правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
6. **Обманные движения:** «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
7. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.
8. **Игра вратаря.** Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Основные умения игры в футбол.

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
3. **Групповые действия.** Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).
4. **Действия в защите.** Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.

5. Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Материально- техническое обеспечение.

- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для футбола);
- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- Секундомер.

Формы подведения итогов

- товарищеские игры;
- соревнования на первенство центра;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Список использованной литературы.

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2008. – 144 с., ил.
2. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни в загородном лагере» /Внешкольник №6,2016год.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2012. – 472 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204
5. Ключко Т.С. «Летний оздоровительный лагерь и двигательная активность детей «Физкультура в школе, №4,2011год.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2011.
7. Физкультурно – оздоровительные программы для детей (региональный опыт) /приложение к журналу «Внешкольник» №7.2015год.
8. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. –

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Условия выполнения контрольных упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Метание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Контрольные нормативы по ОФП

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2.	Бег 60 м	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
3.	Подтягивание	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50	45	40	35	30
5.	Сгибание туловища лёжа на спине (раз)	24	21	18	15	12
6.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7.	челночный бег 3x10 (с)	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5
8.	Тройной прыжок с места (см)	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8
9.	Бросок набивного мяча из-за головы 3 кг (м)	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5

1. Как Вы относитесь к футболу?

- Положительно
- Нейтрально
- Отрицательно

2. Как вы считаете, является ли футбол популярным видом спорта?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3. Играли ли Вы в футбол хотя бы один раз?

- да
- нет
- не было возможности
- никогда не интересовался(-ась) данным видом спорта

4. Если да, для чего Вы играете в футбол?

- для удовольствия
- это моя страсть
- чтобы побеждать

5. Участвовали ли вы в соревнованиях по футболу?

- да
- нет
- был(а) только наблюдателем

6. Если нет, то хотели бы Вы поучаствовать?

- да
- давно мечтал(а)
- нет
- даже не думал(а) об этом

7. Как Вы думаете, нужно ли развивать этот вид спорта?

- да
- обязательно
- нет
- не вижу смысла

8. Знаете ли Вы историю развития футбола?

- да
- нет
- что-то слышал(а)

9. Нравиться заниматься в секции футбола?

- да
- скорее да
- затрудняюсь ответить
- нет

10. Знаете ли Вы олимпийских чемпионов по футболу?

- да
- нет

Ваш пол

- Мужской Женский

Ваш день рождения

Число месяц год

--	--	--

Как вам эта анкета?

- Отлично
- Хорошо
- Нормально
- Так себе
- Плохо
- Ужасно

Контрольные нормативы по СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	