

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ИДПОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.
приказ № 190 от 31.08.2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся - 7-18 лет
Срок реализации - 4 года

Разработчик – Головкин Владимир Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год разработки - 2013

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание разделов учебного плана.....	11
стр.	
3. Учебный материал.....	13
4. Методическое обеспечение программы	30
5. Материально-техническая база для обеспечения занятий по программе «Футбол».....	36
6. Список литературы	37

1. Пояснительная записка

Футбол - является популярным видом спорта среди подростков, их активность и подвижность требует выхода. Занятия футболом предоставляют возможность выхода не растроченной энергии в безопасной форме.

Футбол - доступная игра, которая позволяет подросткам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам. Польза от занятий футболом огромна, и вовлечение учащихся в регулярные занятия футболом должно всемерно поощряться: это не погоня за медалями и рекордами, это здоровье, это готовность к труду, это подготовка к воинской службе, это стремление к успеху.

Данная программа разработана на основе авторской дополнительной образовательная программа «Футбол» Япрынцева В.З., тренера-преподавателя МОУ ДОД СДЮСШОР №11 г.о. Самара и Качани Л., Горски Л. «Тренировка футболистов», под ред. ЗМС, ЗТ. СССР Г.Д. Качалина.

В ней используются методики и технологии, в которых помимо технических разработок процесса обучения, рассматривается широкий спектр культурных, этических и духовных основ формирования в воспитании полноценной гармоничной личности. Эта программа предназначена для использования в работе ПДО, тренеров-преподавателей, ведущих направление футбол в спортивных школах, детских клубах и других учреждениях дополнительного образования детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» (далее - программа) – физкультурно-спортивная.

Программа была модифицирована в 2016 году и проходит апробацию.

Обоснование необходимости и актуальности программы

Данная программа по общей физической подготовке разработана в соответствии с:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по

этим этапам»;

Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) и план мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

Письмом министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ (приложение к письму) «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»

Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации).

другими нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих:

1. В данной программе основное внимание уделено психологическому аспекту воспитания, тактике коррекционной работы.

2. Использование на занятиях элементов видов спорта: гандбол, баскетбол; легкая атлетика, развивающих видов спорта: плавание, лыжи.

Цель программы: сформировать осознанную, устойчивую потребность детей к систематическим занятиям физической культурой и интерес к здоровому образу жизни посредством игры в футбол.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у учащихся устойчивых навыков адаптации в обществе, умение правильно себя вести, развивать и совершенствовать свою физическую, психологическую и морально-этическую подготовку через предмет.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать потребность в усвоении оптимального объема программы, полноты и глубины знаний и умений по теории и практики футбола как вида спорта;
- обучить навыкам выполнения общефизических и специальных упражнений по футболу;
- сформировать и совершенствовать знания, умения и навыки показа техники и тактики футбола;
- научить свободно и правильно применять правила игры.

Развивающие:

- развивать коммуникативные способности;
- развивать уверенность, самостоятельность, целеустремленность;
- совершенствовать творческие и познавательные способности и задатки у воспитанников;
- развивать личностные качества обучающихся для гармонизации самоуправления развития;
- развивать педагогическо-инструкторские качества у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать толерантность, отзывчивость;
- воспитывать духовно-нравственные и морально-этические качества личности, волевые черты характера;
- формировать эмоционально-чувственную сферу личности;
- воспитывать и развивать творческие способности;
- сформировать потребность в бесконфликтном поведении подростков;
- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на детей 7-18 лет в течение четырех лет обучения с недельной нагрузкой на одну группу:

1-й год обучения – 4 часа, всего 144 часа в год, 2, 3,4 годы обучения – 6 часов, всего 216 часов в год, сборная команда - 8 часов в неделю.

Набор в группу «футбол» происходит по желанию учащихся Промышленного района г.о. Самара в начале учебного года. Программа ориентирована на детей 7-18 лет с различным уровнем физической и психологической подготовки. Учебные группы формируются с учетом возрастных и психологических особенностей. В группу начальной подготовки (НП)-1 г.о. привлекаются ребята в возрасте, как правило, 7-10 лет, в группу НП-2 г.о. - 11-12 лет, в группу НП-3 г.о. - 13-18 лет. Количество занимающихся в группе –от 13 до 20 человек.

Набор в сборную команду осуществляется из воспитанников 1- 4 года обучения, количество человек в группе до 20 человек, возраст 10-18 лет. Воспитанники «Сборной» осуществляют образовательный процесс исходя из календаря соревнований по футболу.

1.1. Формы занятий

Программа предусматривает проведение занятий в форме спортивных тренировок, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских игр, соревнований, просмотра и анализа игр профессиональных спортсменов и др.

Большое значение имеют соревнования. Они активизируют, стимулируют работу воспитанников в коллективе, позволяют все более полно проявлять полученные знания, умения, навыки, соответствуют спортивному росту обучающихся.

Выбирая форму проведения занятий, педагог учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся, учитывает нагрузку, контролирует содержание спортивной тренировки.

В основе качественной характеристики нагрузки лежит интенсивность, зависящая от направленности смен на разных этапах игры и характеризующая начальной, средней или минимальной игровой активностью. О нагрузке игроков можно судить по частоте пульса: величина сдвигов ЧСС(частота сердечных сокращений) служит одним из тестов определения интенсивности мышечной работы.

Тренировка умеренной мощности соответствует ЧСС - 130-140 уд./мин., ЧСС - 150-160 уд/мин соответствует занятиям с большой нагрузкой, а ЧСС - 180 ± 10 уд./мин. –околопредельная и предельная нагрузка. Суммарный пульс за время выполнения тренировочной нагрузки является объективным показателем общей физиологической нагрузки на организм.

С ЧСС тесно связана продолжительность выполняемой нагрузки в учебно-тренировочном занятии. При ЧСС - 180-190 уд./мин. упражнение не может продолжаться более 10-15 мин., при ЧСС 165 уд./мин. - от 40-50 мин.,

ЧСС - 100-160 уд./мин. - до 90 мин. ЧСС - 130 уд./мин. считается своеобразной границей выносливости. При ЧСС меньше 130 уд./мин. работа может продолжаться несколько часов.

1.2.Содержание спортивной тренировки

Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств – то есть все, что необходимо для эффективной игры.

Одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм футболиста необходимо *комплексно и дифференцировано*. Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков.

Содержание спортивной тренировки составляет:



Психологическая подготовка

пп - формирование личности игрока и коллектива применительно к специфике игры. Развитие умения соревноваться и регулировать свое психическое состояние так, чтобы оно максимально соответствовало требованиям

В длительном процессе тренировок соотношение отдельных элементов находится в динамическом равновесии. Большого внимания требует постоянная взаимосвязь этих элементов.

1.3.Прогнозируемые результаты учащихся после 1-го,2-го и 3-го года обучения

1-ый год обучения	2-ой, 3-ий год обучения
<u>Знать:</u> - технику безопасности на занятиях; - основы личной гигиены спортсмена; - основные правила игры в футбол; - знать и применять комплекс упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.	<u>Знать:</u> - значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья; - значение и содержание самоконтроля; - причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

<u>Уметь:</u>	<u>Уметь:</u>
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, - добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - 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 ситуаций на поле.

Основными результатами воспитательной работы по окончании курса обучения в детском объединении должны быть:

- позитивное эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру и осознанная потребность в здоровом образе жизни,
- сплоченность коллектива,
- активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни детского объединения.

Воспитанник должен:

- знать нормы поведения в быту и общественных местах;
- уметь жить и работать в коллективе;
- доводить до конца начатое дело;
- уметь отстаивать собственную точку зрения;
- быть культурным человеком;
- проявлять заботу и внимание к младшим.

1.4.Формы контроля и диагностики результатов

Педагогический контроль учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в футбол. Он проводится педагогом на всех этапах обучения игре. Материалом для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития, отдельных физических качеств обучающихся, оценить технико-тактическую подготовленность, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т.д.

Предварительный контроль

Проводится в начале года. Выполняются контрольные нормативы по ОФП, подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести, результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м, удар по мячу ногой на дальность и точность попаданий.

Цель: определить уровень физической подготовленности учащихся.

Форма: зачет(сдача контрольных нормативов, контрольные испытания).

Промежуточный контроль

Проводится после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень теоретической и общей физической подготовки и уровень ЗУН воспитанников для дальнейшей корректировки учебно-воспитательного процесса.

Форма: зачет (сдача контрольных нормативов), соревнования.

Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: определить уровень ЗУН воспитанников по окончании учебного года. Дать оценку личностного роста обучающегося.

Форма: сдача контрольных нормативов, зачет. Основной формой контроля и диагностики усвоения программы является участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

Личностные изменения воспитанников диагностируются с помощью следующих методик:

- методика П.В. Степанова, Д.В. Григорьева, И.В. Кулешовой «Диагностика личностного роста школьников»;
- диагностика интересов;
- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив».

	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
			НП-1 (7-10 лет)			НП-2 (10-12 лет), НП-3 (13-15 лет)		
			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
			5	4	3	5	4	3
О Ф П	1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,5	5,6	5,1	5,2	5,3
		Бег 300 м (сек.)	63	64	65	60	61	62
	2	6-минутный бег (м)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	3	Прыжок в длину с места (см.)	156	154	150	170	165	160

	4	Тройной прыжок с места (см)	430	425	420	460	455	450
С Ф П	1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,6	6,7	6,8	6,4	6,5	6,6
	2	Удар по мячу на дальность (м.)	40	35	30	45	40	35
	4	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м.)	10	8	7	13	11	9
Т е х н. п о д г о т.		<i>Для полевых игроков</i>						
	1	Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	3	2	6	5	4
	2	Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	5	3	8	5	4
		<i>Для вратарей</i>						
	1	Бросок мяча на дальность (м.)	11	9	7	13	11	9

Примечания:

Условия выполнения 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. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

1.5. Механизм оценки получаемых результатов

Способы проверки условий реализации программы:

1. Степень роста физических данных воспитанника характеризуется следующими показателями:
2. Изменение телосложения (роста, веса, округлости грудной клетки).
3. Физическая выносливость: показатели силы (количество отжиманий, приседаний до и после годового учебного процесса), показатели гибкости (посадка на «шпагат», мостик, прогиб позвоночника в разных положениях и т.д.), показатели ловкости (умение уходить от ударов, быстрота движений рук и ног).
4. Психологическая устойчивость: обретение уверенности, спокойствия, мужество и стойкость (умение переносить боль и большие нагрузки), стрессоустойчивость (самообладание и выдержка).

Воспитанник в течение учебного года должен вести личный дневник самонаблюдений (Приложение № 1) и личную карту (Приложение № 2), в котором он может правильно оценивать свое физическое состояние, планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями, своевременно обнаруживать признаки переутомления.

К этим показателям относят следующие показатели самоконтроля, а именно:

- 1) самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое)
- 2) настроение (хорошее, удовлетворительное, плохое)
- 3) сон (хороший, прерывистый, недосыпание)
- 4) аппетит (повышенный, хороший, плохой)
- 5) питание (регулярное, достаточное, нерегулярное)
- 6) желание заниматься (большое, безразличное, никакого)

Кроме этого важными показателями являются следующие физические показатели:

- 1) пульс (до и после занятий)
- 2) потоотделение
- 3) частота дыхания
- 4) степень усталости
- 5) работоспособность

Беря морально нравственный аспект, воспитанник так же в своем журнале может записывать, какие качества он приобрел или стремится

достигнуть. Смог ли он сегодня на тренировке быть смелым, мужественным, хорошо ли общался с ровесниками и т.п.

Вся эта работа по самоконтролю и наблюдению за собой должна вестись в творческой «связке» воспитанника и педагога. Педагог как более опытный и зрелый человек на своем жизненном опыте должен дать правильный совет и наставления.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	1.Теоретические занятия			
1	Развитие футбола в России.	1	1	-
2	Гигиенические знания и навыки. Формирование правильной осанки. Закаливание.	1	1	-
3	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
4	Техническая подготовка футболиста	1	1	-
5	Тактическая подготовка футболиста	1	1	-
6	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	-
7	Установка перед играми, разбор проведенных игр Техника игры в футбол.	1	1	-
8	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой медицинской помощи	1	1	-
	2.Практические занятия			
1	ОФП	34	-	34
2	СФП	24	-	24
3	Изучение и совершенствование техники игры	36	-	36
4	Изучение и совершенствование тактики игры в футбол	10	-	10
5	Учебные и тренировочные игры, соревнования, из организация и проведение	22	-	22
6	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6
7	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
	Итого	144	8	136

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Все го	Тео рет иче ски е зан яти я	Пра кти чес кие зан яти я
	1. Теоретическая подготовка			
1	Развитие футбола в России	1	1	-
2	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим, питание спортсмена	1	1	-
3	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	-
5	Техническая подготовка футболиста	1	1	-
6	Тактическая подготовка футболиста	1	1	-
7	Психологическая подготовка футболиста	1	1	-
8	Основы методики обучения и тренировки футболиста	1	1	-
9	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-
10	Установка перед играми, разбор проведенных игр	1	1	-
11	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
12	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой медицинской помощи	1	1	-
	2. Практические занятия			
1.	ОФП	54	-	54
2.	СФП	43	-	43
3.	Изучение и совершенствование техники игры	52	-	52
4.	Изучение и совершенствование тактики игры в футбол	10	-	10
5.	Учебные и тренировочные игры	31	-	31
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6
7.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	-	8
Итого:		216	12	204

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка (для групп НП-1, НП-2, НП-3)

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и

развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Значение для здоровья формы спины, грудной клетки и отпечатки стопы. Как улучшать осанку и как бороться с плоскостопием. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка, краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной

тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с переносом больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основные методики обучения и тренировки футболиста

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок — основная форма организации и проведения занятий. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10—минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.2. Методика применения физических упражнений с оздоравливающими целями

Удовлетворяя потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость к внешней среде. В настоящее время на основании результатов многочисленных физиологических исследований можно утверждать, что при многих заболеваниях роль методики правильно применяемых и физиологически обоснованных физических упражнений очень велика.

Основным средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений и профилактики плоскостопия являются специальные физические упражнения для мышц пояса верхних конечностей, спины, живота и мышц, поддерживающих свод стопы. Навыки, приобретаемые в процессе выполнения этих упражнений необходимо постоянно закреплять.

Профилактика и коррекция нарушения осанки средствами физической культуры в условиях детского дома – реально выполнимая задача, так как физиологическая основа осанки – это своеобразный навык, формирование любого двигательного навыка. Достигается это путем применения комплекса физкультурно-массовых мероприятий, проводимых в течении учебного дня в детском доме. Занятия футболом расширяют двигательный режим школьников в детском доме.

Обучая школьников двигательным действиям, необходимо формировать у них не только пространственно-временные представления, но и умение оценивать степень мышечных напряжений – выполнять упражнения в полную силу, в полсилы, различать длину шага (короткого, среднего, длинного) при ходьбе и беге, длину и высоту прыжка, определять заданные дистанции при построениях и перестроениях. Почти любое правильно выполненное физическое упражнение способствует формированию правильной осанки. Необходимо постоянно объяснять школьникам, каким должно быть положение головы, плеч, спины, грудной клетки, живота при выполнении физических упражнений с целью сохранения правильной осанки.

Ходьба, бег. Выполняется в среднем темпе под счет, с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленного и быстрого темпа, со скачками в соответствии с частотой счета. Бег коротким и средним шагом в среднем и быстром темпе по разметкам. Бег 20, 30 м. на скорость в полную силу.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются с большой, средней, малой амплитудой, быстро, в среднем темпе, медленно, расслаблено или с мышечным напряжением, с изменением направления, с выключением зрения.

Прыжки. В длину с места на максимальное или на заданное расстояние прямо, влево, на одной ноге; то же, но с выключением зрения. Тройной прыжок в медленном, среднем, быстром темпе на максимальное или

заданное расстояние по отметкам, толчком двух ног или одной ноги, с выключением зрения; то же, но с разбега. Прыжки с места вверх толчком двух ног, одной ноги на максимальную высоту (ориентир на стене), на заданную высоту, серия прыжков в быстром, среднем и медленном темпе; то же, но с выключением зрения.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в различном темпе прямо, вправо, влево; то же с закрытыми глазами.

Метание малого мяча. На дальность в полную силу, в полсилы, на заданное расстояние, то же, но с выключением зрения; метание в щит с заданного расстояния. Поочередное метание на дальность, в цель больших и малых мячей.

Комплекс упражнений для тренировки ощущения положения правильной осанки можно применять не только при проведении разминки на тренировке, но и на уроках физической культуры, рекомендовать для домашних заданий.

Упражнения у вертикальной плоскости

1. Встать у стены так, чтобы касаться её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Такое положение помогает создать представление о правильной осанке. Не нарушая принятого положения, сделать шаг вперед, затем шаг назад. То же с закрытыми глазами.
2. Стоя у стены, прижавшись к ней, присесть с прямой спиной и вернуться в исходное положение. То же с закрытыми глазами.
3. Стоя у стены, касаясь её затылком и туловищем, присесть, зафиксировать это положение на счет 1-4, затем вернуться в исходное положение. То же с закрытыми глазами.
4. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнить движения: руки вверх, в стороны, за голову, вперед, на пояс, согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу руками, то же фиксируя каждое положение на счет 1-4, то же с закрытыми глазами.

Упражнения для профилактики плоскостопия и лечения начальных форм

1. Исходное положение – стоя на наружных сводах стопы. Подняться на носки. Вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. Исходное положение – стоя на наружных сводах стопы. Полуприсед (6-8 раз).
3. Исходное положение – руки на пояс. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 сек.).
4. Исходное положение – стоя с сомкнутыми носками, руки на пояс. Встать на пятки, вернуться в исходное положение (10-15 раз).

5. Исходное положение – стоя носки врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присесть на всей ступне, встать в исходное положение (6-8 раз).
6. Исходное положение – стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присесть на всей ступне, встать в исходное положение (8-10 раз).
7. Исходное положение – стоя, правая (левая) перед левой (правой). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
8. Исходное положение – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачивание в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню (8-10 раз).
9. Исходное положение – стоя на носках. Развести пятки кнаружи, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
10. Исходное положение – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
11. Исходное положение – стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть в коленях, медленно выпрямить их, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
12. Ходьба в полуприседе (30-40 сек.).
13. Исходное положение – стоя. Поднять ногу – разгибание и сгибание стопы (10-12 раз каждой ногой в быстром темпе).
14. Исходное положение – стоя. Поднять ногу – повороты стопы кнаружи и внутрь (4-6 раз).
15. Исходное положение – стоя. Поднять ногу – круговые движения стопой.
16. Исходное положение – стоя (перед каждой стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая её.
17. Ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь.
18. Ходьба гусиным шагом.
19. Исходное положение – стоя, носки внутрь. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и с прыжками.
20. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе.
21. Прыжки со скакалкой.
22. Прыжки с поворотами на 90-180°.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка решает две главные задачи: всесторонне развивать двигательную систему в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Поэтому физическая подготовка подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП занимающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле. На уроках (занятиях), в учебно-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет определенный смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

Отдельные составляющие физической подготовки:

- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- ловкость.

3.3. Физическая и специальная физическая подготовка для группы НП-1

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Упражнения с набивным мячом.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км. *Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Плавание произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения 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 в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе

(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

3.4. Физическая и специальная подготовка для группы НП-2, НП-3

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

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

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

Техническая и тактическая подготовка

Эти подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и развивают способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий (уроков), игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться, особенно на этапе начальной подготовки.

3.5. Техничко-тактическая подготовка для НП-1

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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 низко

летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на 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. 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное

место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

3.6. Техничко-тактическая подготовка для НП-2, НП-3

Техника игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практические занятия. Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и

направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения.

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

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

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3.7. Психологическая подготовка

В подготовке футболистов очень важно уделить внимание такому важному фактору, каким является психологическая подготовка игрока, включающая в себя психодвигательную, интеллектуальную, волевою, эмоциональную подготовку и развитие компонентов личности. Учитывая разнообразную и частую смену внешних сигналов, футбол выдвигает очень высокие требования к психике игроков. Задача психологической подготовки адаптировать игрока и его психику настолько, чтобы он мог во время встречи максимально использовать игровой потенциал, накопленный на тренировках.

Психологическая подготовка не может возместить недостатки, допущенные в отдельных элементах тренировки. Психологически футболист готовится параллельно с активной двигательной активностью, где чаще всего используются технико-тактические средства и физические упражнения.

Основным психологом по отношению к игроку должен выступать тренер, знающий или почти знающий «нутро» своего футболиста.

Методы психологической подготовки: словесный, наглядный, моделированной тренировки, соревновательный, создание специальных условий, поощрения и наказания. У каждого тренера должны быть и секреты. Тренер как педагог и воспитатель должен владеть ситуацией и знать, чем, когда и как надо пользоваться.

Средства психологической подготовки:

физиологические— разминка перед тренировкой или игрой, массаж, сауна, восстановление;

биологические— питание, сон, фармацевтические средства;

психологические— беседа, убеждение, однообразие, похвала, развлечения, аутогенная тренировка;

практические— упражнения соревновательного характера, дифференцированные упражнения, подготовительные игры.

Совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки спортсменов. Как и все стороны подготовки спортсмена, его психика совершенствуется много лет. Высокий

спортивный результат невозможен без большого многолетнего труда. Очевидно, и в основе настоящих бойцовских качеств должен быть заложен, прежде всего, труд!

3.8. Воспитательная работа

Учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании, вовлечение подростков в спортивную жизнь, проведение большой воспитательной работы среди них приобретает особое значение.

Индивидуальная и вдумчивая работа педагога с воспитанниками является основой их физического и нравственного здоровья. В этом роль педагога особо важна и велика.

На протяжении всех занятий педагог решает задачу формирования личностных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, патриотизм, дисциплинированность, выдержка, самообладание и др.) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетического воспитания (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Спортивные занятия по футболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к футболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими футболистами города являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Педагогу необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

1. просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
2. соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
3. регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
4. проведение тематических праздников;

5. встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами ПФК «Крылья Советов»;
6. беседы о спорте («Здоровый образ жизни», «Олимпийские игры и универсиады», о выдающихся спортсменах);
7. спортивные праздники и КВН («Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.);
8. дни здоровья и походы выходного дня;
9. экскурсии;
10. веселые старты;
11. конкурсы и викторины.

Формированию таких качеств личности воспитанников как сплоченность, коллективизм способствуют проведение турниров по футболу на первенство детского дома, участие в областных и всероссийских соревнованиях.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию навыков, т.е. развитие положительных качеств личности, противоположным тем, которые являются причиной отклонения в поведении ребенка.

Эффективность воспитательной работы определяется, прежде всего личностью самого педагога, его отношением к ребенку, заинтересованностью в его судьбе, тем, насколько он овладел искусством общения с детьми. Вовлечение в работу самого воспитанника, опора на его самосознание, тем самым обеспечивается подлинная перестройка его внутреннего мира, а с ним и его поведения.

Для вовлечения в коррекционную работу самого воспитуемого используется психологический тренинг. Работа по воспитанию должна дополняться организацией самовоспитания как основного способа формирования личности.

В коррекционной работе педагога можно выделить следующие этапы:

1. Выяснение причин отклонения в поведении ребенка, а также изучение сильных и слабых сторон его личности.
2. Определение целей и способов действия по искоренению недостатков в поведении и формированию положительного качества, противоположному тому, которое является ближайшей причиной отклонений в поведении.
3. Дискредитация, обесценивание отрицательных форм поведения и формирование мотивов положительного поведения.
4. Выбор вида деятельности, в котором наиболее успешно формируется необходимое положительное качество, и включение в него воспитуемого.

5. Закрепление прививаемого качества через управление в естественных условиях или специально организованный тренинг и через одобрение положительных изменений.

В процессе всей коррекционной работы у воспитуемого формируют рефлексивное отношение к собственному поведению, которое является существенной предпосылкой организации самовоспитания.

Развитие и укрепление системы самореализации ребенка – одна из важнейших и самых сложных задач воспитания.

В настоящее время наиболее разработанными методами тренинга являются групповая дискуссия по определенной теме (или по поводу конкретной ситуации) и ролевая игра для развития умений и навыков общения.

Целенаправленное конкретное планирование воспитательных воздействий позволит педагогу предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Средства и методы, применяемые в процессе обучения и тренировки по футболу.

Основным средством в обучении футболу являются физические упражнения. Все упражнения делятся на 2 большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

1.Соревновательные упражнения. Технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

2.Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

3.Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в футболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

4.Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Эффективность средств в обучении футболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. Данные методы удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

1 этап– ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют *рассказ, показ и объяснение*. Личный показ педагог дополняет *демонстрацией наглядных пособий*: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснениями.

2 этап– изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются *методы управления* (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), *информации* (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

3 этап– изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, *игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка*. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

4 этап– закрепление приема в игре. Здесь используется *метод анализавыполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы*. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении *активных методов обучения*. Среди них – элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и *методов самооценки* успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Формы работы:

- учебно-тренировочное занятие;
- товарищеская игра;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов;
- посещение матчей Премьер-лиги с участием ПФК «Крылья Советов», чемпионата области и города среди взрослых команд с последующим обсуждением;
- просмотр и анализ учебных фильмов;
- беседы о спорте (*например, «История развития спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», «выдающиеся спортсмены» и др.*);
- встречи с ветеранами спорта и ныне действующими спортсменами;

- спортивные праздники («Праздник мяча», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН «Азбука Олимпиады» и др.);
- дни здоровья;
- веселые старты, эстафеты;
- конкурсы и викторины.

Педагогические технологии

Педагоги, реализующие данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии– это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – детей и взрослых. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.
- Технологии личностно-ориентированного обучения. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.
- Технология дифференцированного обучения– это учет индивидуальных особенностей детей в такой форме, когда воспитанники группируются на основании определенных физических данных. Индивидуализация обучения – это выбор способов, приемов, темпа обучения, обусловленного индивидуальными особенностями подростков.
- Технология сотрудничества– это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.
- Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопомощь, взаимопонимание. Основные принципы групповой технологии – самостоятельность и коллективизм.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программу создает (совместно с методистами учреждения) и реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и квалификацию по данному предмету.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках, прилегающих к территории детского дома №1.

Спортивный зал имеет размеры 9 х 18 м и полностью соответствует требованиям.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах СанПиНа.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.,1886.
2. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. Самара ,1994.-186с. Учебное пособие для учащихся младших школьников.
8. Вилевский И.М. и др. Физическая культура 5-7 кл. Просвещение. 2015.
5. Воспитание детей-сирот: вред практикующего теоретика. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005-256с.
6. Качани Л., Горски Л. Тренировка футболистов. Под ред. ЗМС, ЗТ СССР Г.Д. Качалина, Издательство «Шпорт», Братислава, 1984
9. Концепция воспитания школьников в современных условиях. - М: ИТП и НИО РАО, 1993 — с.4.
7. Правила игры в футбол. АСТ. Астрель Москва 2001.
8. Психология воспитания школьника. Учебное пособие. -Мн., 1996 – 128с.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
9. Теория и методика футбола. Том.1 Техника игры. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М. ТВТ Дивизион. 2008-476 с.
10. Трибуна футбольного тренера. «Объединение отечественных тренеров по футболу», 2008.
11. Футбол. Анализ тактики атакующих действий. Массимо Люкези. ТВТ Дивизион Москва 2008.
12. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. Б.Г. Чирва. ТВТ Дивизион, Москва 2008.
1. Футбол. Программа для спортивных школ. Москва 1977г.
13. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
14. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
15. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
16. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Приложение № 1

Примерная форма заполнения дневника самоконтроля

№	Показатели и оценка состояния	19.05.2016	21.05.2016	24.05.2016	26.05.2016
1	Самочувствие: Хорошее Удовлетворительное Плохое	+	+	+	+
2	Настроение: Хорошее Удовлетворительное Плохое	+	+	+	+
3	Сон: Хороший Прерывистый Недосыпание	+	+	+	+
4	Аппетит: Хороший Повышенный Удовлетворительный	+	+	+	+
5	Желание заниматься: Большое Безразличное Никакого	+	+	+	+
6	Переносимость нагрузки: Хорошая Удовлетворительная Плохая	+	+	+	+
7.	Вес: До тренировки После тренировки Пульс: До тренировки Во время тренировки После тренировки	50 49,5	60 75 65		
8	Степень усталости: Незначительная Средняя Большая	+	+	+	+
9	Работоспособность: Хорошая Удовлетворительная Плохая	+	+	+	+
10	Потоотделение: Отсутствует Незначительное Умеренное Повышенное Обильное	+	+	+	+
11	Нарушение режима: Да Нет	+	+	+	+

Приложение № 2

**Личная карта обучающегося
(примерная схема заполнения)**

Показатели телосложения для возраста от 14-16 лет	Единица измерения	Средние данные	Исходные данные		
				1 полугодие	2 полугодие
Рост	См.	160-180	171	172	172
Вес	Кг.	50-70	60	62	64
Окружность грудной клетки	См.	76-86	81	82	83
Осанка	%	100-110	107	108	108
Пропорциональность верхнего сегмента тела	%	100-140	107	108	108
Пропорциональность грудного сегмента тела	%	100-140	113	114	115
Пропорциональность брюшного сегмента тела	%	100-110	107	108	108
Состояние стоп			Норма	Норма	Норма
Общее состояние телосложения			Неуд.	Уд.	Уд.
Сумма баллов			23	24	24
Средний балл			2,87	3,0	3,0