

**Управление образования Администрации города Апатиты
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана**

Программа принята
методическим советом
Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
10.10.2025 г., протокол № 2



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
имени академика А. Е. Ферсмана
_____ П.А. Христюк

Приказ № 23-у
от «13» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
(год разработки: 2025)

«Мини футбол. Девушки»
(базовый уровень)
*Составлена на 1 учебный год
для детей 14 – 17 лет*

Составитель:
Белоусов Никита Сергеевич,
педагог дополнительного образования

**Апатиты
2025**

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол. Девушки» разработана в 2025 с использованием методической и специальной литературы, с учетом возрастных особенностей детей в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273–ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Устав и локальные акты Дома детского творчества имени академика А.Е. Ферсмана.

Программа составлена на основе: учебного пособия «Мини-футбол. Девушки» многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах, рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС, АМФР, Издательство «СПОРТ» 2018 год.

Содержание программы «Мини-футбол. Девушки» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных футболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на стартовом уровне.

Уровень программы – базовый.

Актуальность и новизна программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Мини-футбол переживает бурное развитие в мире. Число стран, которые принимают участие в первых этапах мировых первенств, растёт, как и уровень зрелищности этих соревнований. Активно развивается эта игра и в Российской Федерации, в Мурманской области, Апатитах.

Актуальность программы «Мини-футбол. Девушки» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности подростка, укреплении психического и физического здоровья детей, для занятий мини-футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. Учебно-тренировочный процесс проходит круглогодично.

Форма реализации программы: очная.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия мини-футболом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни.

В основу данной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 118 часа, режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа 40 минут).

Адресат программы. Дети 14-17 лет включительно. Приём детей в команду КМК производится на добровольной основе, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп. Минимальная наполняемость группы – 8. Группы формируются отдельно для юношей и девушек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол (мини-футбол).

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие задачи:

- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами элементарных технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских играх и официальных играх, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов. Минимальное количество обучающихся в группе 8 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 15 человек.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники, тактики мини-футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и игровая практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, мини-футболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия мини-футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;

- формирование личностных качеств юных футболистов: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в мини-футболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- использование мини-футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по мини-футболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов (Приложение 2);
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся обучающимся при игре в мини-футбол. Так, например, игра в ручной мяч и пионербол, развивают не только прыжковые

навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, «жонглирование» мячом и т.д.

Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 118 часов.

Уровень 14-17 лет.

Спортивно-оздоровительная группа

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	История развития мини-футбола	1	1	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	2	1	1	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	опрос
5.	Общая физическая подготовка	12	4	8	наблюдение
5.1.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	наблюдение
5.2.	Упражнения для мышц стопы	4	0	4	наблюдение
5.3.	Акробатические упражнения	4	1	3	наблюдение
5.4.	Упражнения для формирования осанки	2	1	1	наблюдение
5.5.	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка	22	4	18	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	12	2	10	наблюдение
7.2.	Удары по мячу ногой.	6	1	5	наблюдение
7.3.	Остановка мяча.	4	1	3	наблюдение
7.4.	Отбор мяча.	4	1	3	наблюдение
8.	Тактическая подготовка	10	1	9	наблюдение
9.	Подвижные учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	10	2	8	обсуждение
10.	Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	-
11.	Заключительное занятие.	1	-	1	Обсуждение
Всего часов:		118	25	93	-

В начале каждого занятия 4-6 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
- как самостоятельное теоретическое занятие;
- в процессе проведения практических занятий.

В период активного отдыха летом, для поддержания спортивной формы обучающиеся самостоятельно по заданию тренера-преподавателя выполняют комплекс физических упражнений.

Содержание изучаемого курса.

Комплекс и интенсивность выполнения упражнений подбирается индивидуально тренером-преподавателем для каждой команды.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ. Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и стадионе».

Тема № 2. История развития мини-футбола.

Чемпионат мира по футболу 2022. Лига наций УЕФА. Всероссийские соревнования по футболу. История развития футбола и мини-футбола в Апатитах и Мурманской области.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. (Приложение 7). Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём. Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

5.1. Общеразвивающие упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка». (Приложение 3).

Входная диагностика-сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1). Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

5.2. Упражнения для мышц стопы.

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Мышцы, связки стопы и их функциональное значение.

Разучивание и выполнение упражнений:

ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

5.3. Акробатические упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом(левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; *кувырок*: вперед из упора в положение сидя в группировке.

5.4. Упражнения для формирования осанки.

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

5.5. Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки (Приложение 2)

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Тема № 7. Техническая подготовка (Приложение 6).

7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.

Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

7.2. Удары по мячу.

Правила безопасности при выполнении ударов по мячу ногой.

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

7.3. Остановка мяча.

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка высоколетающего мяча стопой.

7.4. Отбор мяча.

Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

Тема № 8. Тактическая подготовка.

Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Индивидуальные действия с мячом. Групповые взаимодействия игроков. Определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Тема № 9. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Основные правила игры в футбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях. (Приложение 8)

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технических нормативов.

Тема №11. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Учебная контрольная двусторонняя игра.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года (приложение №12).

Ресурсное обеспечение программы Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в Спортивно-оздоровительном комплексе Наука Кольского научного центра Российской академии наук и в спортивных залах школ города Апатиты.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

№	Наименование	Количество
1	Манишка	10
2	Скакалка	10
3	Мяч для гандбола	1
4	Лестница координационная	2
5	Барьер спортивный	10
6	Медбол d=21см	2
7	Мяч футбольный №4	10
8	Сетка для мячей	1
9	Насос для мяча	1
10	Конус для разметки	20
11	Фишки	50
12	Форма игровая	1 комплект
13	Форма вратарская	1 комплект
14	Повязка капитана	2

15	Тактическая доска	1
----	-------------------	---

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие видео методические материалы.

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное образование, имеющий опыт работы с обучающимися, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол (мини-футбол), стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал и стадион должен соответствовать требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Информационно-методическое обеспечение.

Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом уровне стоят задачи укрепления здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом уровне не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На данном уровне можно привлекать обучающихся к соревнованиям по общей физической подготовке, турниры должны проходить по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

- 1. Переменный** – способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол.
- 2. Повторный** – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 3. Интервальный** – разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгий регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму обучающихся восстанавливаться).
- 4. Сопряженный** – особенно важен в работе с обучающимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 5. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у обучающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

6. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

7. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

8. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах(способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

9. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения**

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Система мониторинга разработана по видам контроля.

Таблица 1

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Наблюдение	Сентябрь
Текущий	Систематическая проверка и	Текущая проверка	В течение

контроль	оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточный контроль	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП	Ноябрь-декабрь
Итоговая диагностика	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы.	Июнь

**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся
к освоению содержания материала стартового уровня программы)**

Параметры	Стартовый уровень
1. Первоначальные умения и знания обучающихся, связанные с предстоящей деятельностью.	Заинтересованность в занятиях. Обучающийся определился в выборе вида спорта. Обучающийся имеет большую мотивацию к занятиям.
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития футбола и мини-футбола. Знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
2. Проверка физической готовности.	Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по мини-футболу).	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные навыки по технической подготовке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА**, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

Оценка уровней достижения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 80% содержания образовательной программы.
		Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы.
		Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.
		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА**, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь тренера-преподавателя; *«средний уровень»*-знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
4. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2008.
7. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров, Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000
8. А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А.Российский, А.И.Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО«РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
9. А.А.Кузнецов, ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
10. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ. Тактика защиты и нападения. Издательство ООО«Типография «Сарма» Москва, 2008.
11. А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский Моделирование тренировки в футболе. Издательство «Здоровья» г. Киев, 1985.
12. М.А.Годик Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
13. В.П. Губа - доктор педагогических наук, профессор, П.В. Квашук - доктор педагогических наук, профессор, В.В. Краснощекое - заслуженный тренер России, П.Ф. Ежов – кандидат педагогических наук, доцент, В.А. Блинов - кандидат педагогических наук, доцент Футбол:«Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Издательство «Советский спорт», 2010.
14. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов.
15. М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв//Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
16. Жукова М.Н. Подвижные игры - М.: ВАКО, 2011.
17. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009.
18. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры- М.: Педагогический университет —Первое сентября», 2008 год.

Литература для обучающихся:

1. Бергер Х. Уроки футбола для молодёжи, 1-4 части М., Фонд «Национальная академия футбола», 2010
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
3. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих Минск.: Полымя 2010г.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.

Литература для родителей:

1. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Футбол-удары.рф/taktika-futbola
2. www.footballfox.net
3. wikipedia.org/wiki/Футбол
4. www.revolution.allbest.ru
5. www.sports.ru/football
6. minsport.gov.ru

Контрольные нормативы**комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 14-18 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			Низкий	Средний	Высокий
Координационные	Челночный бег 3х10м/сек	15	8	7,7	7,3
		16	11,9	11,8-11,6	11,5
		17	11,6	11,5-11,3	11,2
		18	11,1	11,0-10,8	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	75	76-79	80-83
		16	84	85-88	89-92
		17	93	94-97	98-101
		18	102	103-106	107-110
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	15	1	2	3
		16	2	3	4
		17	3	4	5
		18	4	5	6

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча (с)	15	7	7,5	8
	16	7	7,5	8
	17	7,0	7,5	8,0
	18	8,0	8,5	9,0
Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	8	7	6
	16	9	8	7
	17	10	9	8
	18	11	10	9
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	15	4	3	2
	16	5	4	3
	17	9	8	7
	18	10	9	8
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	15	11	12	13
	16	11	12	13
	17	11,0	12,0	13,0
	18	13,0	14,0	15,0

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета 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.
3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

1. Физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка. Стартовый уровень.

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игра в корпус прыгая на одной ноге, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево - вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу с заданием, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см,

30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекувырки в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 5-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 20 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег на 50-110 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвигные прыжки между стойками (канями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 5-6 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
10. Жонглирование теннисным мячом.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 20-30см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у обучающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости.

Без мяча

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу- внутрь. При этом носки ног прижимают к голени мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.
10. Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.
11. Сгибание ног до касания носками поверхности пола за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером/то же, но с доставанием мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

Упражнения на развитие быстроты.

Без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 6 до 8 м.
2. Челночный бег 2х5 м, 3х5 м, 2х10 м, 3х10 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 5-10 с. (повторить 3-4 раза)/то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.
7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9. Быстрый бег на 8-10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 10-15 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением сопротивлением руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 5-6 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 4-6 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 4-6 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 6-8 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 60 м - ходьба медленная, 60 м - бег медленный, 80 м - ходьба ускоренная, 60 м - бег в среднем темпе, 15 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.

5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 30-40 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 10 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 30-40 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика нападения и защиты. Стартовый уровень.

Под тактикой понимается организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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 видов 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 партнеру, 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

2. 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка

№	Технические приемы	Стартовый уровень
1.	Удары ногой:	
	- внутренней стороной стопы;	*
	- внутренней частью подъема;	*
	- средней частью подъема;	*
	- внешней частью подъема;	
	- носком;	*
	- пяткой.	
2.	Удары головой:	
	- средней частью лба;	*
	- боковой частью лба.	
3.	Остановка мяча ногой:	
	- подошвой;	*
	- внутренней стороной стопы;	*
	- средней частью подъема;	
	- бедром;	*
	- внутренней частью подъема;	
	- внешней стороной стопы;	
4.	Остановка мяча туловищем:	
	- грудью;	*
	- животом.	
5.	Остановка мяча головой:	
	- средней частью лба.	
6.	Ведение ногой:	
	- внешней частью подъема;	*
	- средней частью подъема;	
	- внутренней частью подъема;	*
	- носком;	
	- внутренней стороной стопы.	*
7.	Финты:	
	- уходом;	
	- ударом ногой;	
	- ударом головой;	
	- остановкой мяча ногой;	
	- остановкой туловищем;	
	- остановкой головой;	
8.	Отбор:	
	- ударом ногой в выпаде;	*
	- ударом ногой в подкате;	
	- остановкой мяча ногой в выпаде;	
	- остановкой ногой в подкате;	
	- толчком плеча.	
9.	Техника вратаря:	
	- ловля мяча;	*
	- отбивание мяча;	*
	- переводы мяча;	
	- броски мяча	

Экипировка

Обязательная экипировка игрока состоит из следующих отдельных предметов:

- футболка с рукавами
- шорты
- гетры – тейпы или другие материалы, используемые или накладываемые сверху гетр, должны быть того же цвета, что и часть гетр, на которую они накладываются или закрывают.
- щитки – должны быть сделаны из пригодного материала, обеспечивающего достаточную степень защиты и полностью закрыты гетрами.
- игровая обувь.

Экипировка вратаря.

По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей.

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей команды соперника.

Игрок, потерявший обувь или щиток случайно, должен вернуть их на место как можно быстрее и не позднее момента, когда мяч выйдет из игры; если до того, как это сделано, игрок сыграет мячом и/разрешена безопасная защитная экипировка, например, головной убор, маска, наколенники и налокотники, изготовленные из мягких, набивных материалов, то же относится к кепке вратаря и спортивным очкам или забьет гол, гол засчитывается.

Экипировка не должна иметь никаких политических, религиозных или персональных слоганов, заявлений или изображений. Игроки не должны показывать нижние майки и подтрусники/трико для демонстрации политических, религиозных, персональных слоганов, заявлений или изображений, или любой другой рекламы, кроме логотипа производителя. За любое подобное нарушение к игроку и/или команде будут применены санкции организатором соревнований.

Травмы, возникающие при игре в футбол

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда – зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощь при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок. В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (на пример у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь – местный холод, обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоизлиянием.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и другими явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик.

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма. Их признаками являются: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная.	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое.

6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не впопад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья обучающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)- показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

ЧСС(пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Ф.И.О.	Активность	Настойчивость	Целеустремленность	Трудолюбие	Самостоятельность

Оценка личностных качеств проводится по критериям:

активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

настойчивость:

- высокий уровень – способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень – чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

целеустремленность:

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

трудолюбие:

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень – способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

самостоятельность:

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень-выполнение заданий тренера без их осмысления.

Календарный учебный график на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Адрес реализации
1.	Октябрь	Групповое занятие	2	Вводное занятие. История развития мини-футбола	Проведение входящей аттестации	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
2.	Октябрь	Групповое занятие	2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
3.	Октябрь	Групповое занятие	2	Место занятий, оборудование, инвентарь. Упражнения.	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
4.	Октябрь	Групповое занятие	2	Развитие общей выносливости: равномерный бег	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
5.	Октябрь	Групповое занятие	2	Упражнения на координацию: лестница координации, зеркальные движения	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
6.	Октябрь	Групповое занятие	2	Силовая работа с собственным весом: отжимания, приседания, планка	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
7.	Октябрь	Групповое занятие	2	Интервальный тренинг: чередование бега и ходьбы	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
8.	Октябрь	Групповое занятие	2	Асимметричные движения: разноимённые махи руками и ногами Упражнения на баланс: стояние на одной ноге, полусфере	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
9.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Дыхательные упражнения в движении: синхронизация дыхания с шагом	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
10.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Интервальный тренинг: чередование бега и ходьбы Укрепление мышц кора: подъёмы ног, «велосипед», боковые планки Дыхательные упражнения в движении: синхронизация дыхания с шагом	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
11.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Работа с набивными мячами (1–2 кг): броски, передачи, повороты	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
12.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Скоростно-силовая подготовка: прыжки в длину, многоскоки	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
13.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Парные упражнения: сопротивления, передачи, поддержка	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
14.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Парные упражнения: сопротивления, передачи, поддержка	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.

Документ подписан электронной подписью
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Дом детского творчества имени академика А. Е.
Ферсмана, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

				поддержка	наблюдение	Ленина, д. 11.
15.	Ноябрь	Групповое занятие	2	Укрепление мышц кора: подъёмы ног, «велосипед», боковые планки Упражнения на баланс: стояние на одной ноге, полусфере Дыхательные упражнения в движении: синхронизация дыхания с шагом	Проведение промежуточной аттестации	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
16.	Декабрь	Групповое занятие	2	Парные упражнения: сопротивления, передачи, поддержка	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
17.	Декабрь	Групповое занятие	2	Упражнения для мышц стопы	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
18.	Декабрь	Групповое занятие	2	Упражнения на координацию: лестница координации, зеркальные движения	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
19.	Декабрь	Групповое занятие	2	Упражнения на баланс: стояние на одной ноге, полусфере	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
20.	Декабрь	Групповое занятие	2	Интервальный тренинг: чередование бега и ходьбы Работа с набивными мячами (1–2 кг): броски, передачи, повороты Асимметричные движения: разноимённые махи руками и ногами Упражнения для мышц стопы	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
21.	Декабрь	Групповое занятие	2		Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
22.	Декабрь	Групповое занятие	2	Силовая работа с собственным весом: отжимания, приседания, планка	Беседа, контрольные вопросы	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
23.	Декабрь	Групповое занятие	2	Игровые эстафеты с элементами ОФП	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
24.	Январь	Групповое занятие	2	Упражнения на баланс: стояние на одной ноге, полусфере	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
25.	Январь	Групповое занятие	2	Дыхательные упражнения в движении: синхронизация дыхания с шагом	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
26.	Январь	Групповое занятие	2	Работа с набивными мячами (1–2 кг): броски, передачи, повороты Ведение мяча змейкой между конусами	Беседа, контрольные вопросы	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
27.	Январь	Групповое занятие	2	Интервальный тренинг: чередование бега и	Беседа, контрольные	Апатиты, ул.

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества имени академика А. Е. Ферсмана, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

				ходьбы Укрепление мышц кора: подъёмы ног, «велосипед», боковые планки	вопросы	Ленина, д. 11.
28.	Январь	Групповое занятие	2	Комбинированные упражнения: приседание + прыжок, отжимание + поворот. Упражнения для мышц стопы Ведение мяча змейкой между конусами	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
29.	Январь	Групповое занятие	2	Силовая работа с собственным весом: отжимания, приседания, планка Укрепление мышц кора: подъёмы ног, «велосипед», боковые планки	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
30.	Февраль	Групповое занятие	2	Упражнения для формирования осанки	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
31.	Февраль	Групповое занятие	2	Упражнения для формирования осанки	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
32.	Февраль	Групповое занятие	2	Комбинированные упражнения: приседание + прыжок, отжимание + поворот. Ведение мяча змейкой между конусами	Беседа, контрольные вопросы	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
33.	Февраль	Групповое занятие	2	Круговая тренировка: 6–8 станций по 40 с работы / 20 с отдыха	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
34.	Февраль	Групповое занятие	2	Интервальный тренинг: чередование бега и ходьбы дар на точность: попадание в мишень с 10 м (3 попытки). Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	Обсуждение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
35.	Февраль	Групповое занятие	2	Работа с набивными мячами (1–2 кг): броски, передачи, повороты дар на точность: попадание в мишень с 10 м (3 попытки).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
36.	Февраль	Групповое занятие	2	Игровые эстафеты с элементами ОФП Упражнения для формирования осанки Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	Проведение итоговой аттестации	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
37.	Февраль	Групповое занятие	2	Спринты с резкой сменой направления	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.

документ подписан электронной подписью (скачать)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е. ФЕРСМАНА, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK) Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

				Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени Ведение мяча змейкой между конусами		
38.	Март	Групповое занятие	2	Спринты с резкой сменой направления (зигзаги) Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
39.	Март	Групповое занятие	2	Спринты с резкой сменой направления (зигзаги) Прыжковая работа: выпрыгивания из полуприседа.	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
40.	Март	Групповое занятие	2	Прыжковая работа: выпрыгивания из полуприседа. Ускорения с ведением мяча (5–10 м). Жонглирование мячом: ноги, колено, голова	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
41.	Март	Групповое занятие	2	Ускорения с ведением мяча (5–10 м). Интервальные рывки: 10 с ускорения / 20 с отдых Жонглирование мячом: ноги, колено, голова	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
42.	Март	Групповое занятие	2	Интервальные рывки: 10 с ускорения / 20 с отдых Комбинированные задания: ускорение + удар по воротам Жонглирование мячом: ноги, колено, голова	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
43.	Март	Групповое занятие	2	Перекаты мяча подошвой вперёд-назад. Передачи внутренней стороной стопы в парах. Удары по неподвижному мячу с места. Отбор мяча в парных упражнениях (давление корпусом).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
44.	Март	Групповое занятие	2	Передачи внутренней стороной стопы в парах. Удары по неподвижному мячу с места. Отбор мяча в парных упражнениях (давление корпусом).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
45.	Март	Групповое занятие	2	Отбор мяча в парных упражнениях (давление корпусом).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.

				2корпусом). Комбинации: ведение + остановка + передача	наблюдение	
46.	Апрель	Групповое занятие	2	Перекаты мяча подошвой вперёд-назад Обводка стоек «восьмёркой»	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
47.	Апрель	Групповое занятие	2	Удары по неподвижному мячу с места. Комбинации: ведение + остановка + передача Ведение мяча змейкой между конусами	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
48.	Апрель	Групповое занятие	2	Комбинации: ведение + остановка + передача Ведение внешней стороной стопы по прямой. Обводка стоек «восьмёркой»	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
49.	Апрель	Групповое занятие	2	Ведение внешней стороной стопы по прямой. Ведение с изменением скорости (ускорение/замедление).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
50.	Апрель	Групповое занятие	2	Ведение с изменением скорости (ускорение/замедление). Ведение с прикрытием корпуса (защита мяча) Перекаты мяча подошвой вперёд-назад	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
51.	Апрель	Групповое занятие	2	Серия ударов по мишеням с разных дистанций. Перекрывание зон при обороне ворот.	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
52.	Апрель	Групповое занятие	2	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
53.	Май	Групповое занятие	2	Ведение с прикрытием корпуса (защита мяча) Удар с разворота (через себя).	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
54.	Май	Групповое занятие	2	Переключение с ведения правой на левую ногу Стандартные положения: угловой, штрафной удар.	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
55.	Май	Групповое занятие	2	Удар головой после навеса. Удар с разворота (через себя). Мини-футбол 3 × 3 на половине поля.	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
56.	Май	Групповое занятие	2	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.

документ подписан электронной подписью

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ АКАДЕМИКА А. Е.
ФЕРСМАНА**, Христюк Павел Александрович, директор

11.03.26 09:26 (MSK)

Сертификат 30461462C70F32ADB135762274BF7448

				Удар головой после навеса. Тактические схемы 2-1-1 и 1-2-1. «Два огня»: две команды, два мяча, два ворот. Стандартные положения: угловой, штрафной удар.		
57.	Май	Групповое занятие	2	Ведение в ограниченном пространстве (квадрат 5 × 5 м). Ведение с обманными движениями (финтами). Удар с лета в движении Перекрытие зон при обороне ворот.	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
58.	Май	Групповое занятие	2	Переключение с ведения правой на левую ногу Ведение в ограниченном пространстве (квадрат 5 × 5 м). Ведение с обманными движениями (финтами). Удар с лета в движении	Педагогическое наблюдение	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
59.	Май	Групповое занятие	2	Турнир внутри группы: круговой формат.	Сдача контрольных нормативов	Апатиты, ул. Ленина, д. 11.
Итого:			118			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77034273915970719059912646133541872467418361205

Владелец Христюк Павел Александрович

Действителен с 18.03.2026 по 18.03.2027