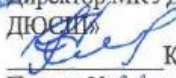


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Петуховская детско-юношеская  
спортивная школа»



ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
МБУДО «Петуховская  
ДЮСШ»  
протокол № 1 от 22.05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУДО «Петуховская  
ДЮСШ»  
  
К.В. Горохов  
Приказ № 22 от 22.05 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
«Футбол»**

Срок реализации – 1 год

Возраст: 6-10 лет.

Автор составитель:  
Иванов Иван Иванович –  
тренер-преподаватель

Петухово  
2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть программы.....	4
3. Учебно-тематический план.....	5
4. Содержательная часть программы.....	5
4.1 Теоретическая подготовка.....	5
4.2 Общая физическая подготовка.....	6
4.3 Специальная физическая подготовка.....	7
4.4 Техническая подготовка.....	7
4.5. Тактическая подготовка.....	8
4.6. Психологическая подготовка.....	9
4.7. Интегральная подготовка.....	9
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся.....	10
6. Методическая часть.....	11
6.1. Восстановительные мероприятия.....	14
6.2. Медицинское обследование.....	14
6.3. Летние оздоровительные мероприятия.....	14
7. Перечень материально-технического обеспечения.....	15
8. Список литературы.....	16

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - футбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

**Срок реализации программы.**

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

**Режим занятий.**

Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-

оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

#### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **2. Нормативная часть программы**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b><i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i></b>				
СО	6	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### 3. Распределение учебных часов по разделам, 36 учебных недель

Разделы программы	СОГ бч. в неделю
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	88
Специальная физическая подготовка	40
Техническая подготовка	40
Тактическая подготовка	18
Интегральная подготовка	8
Инструкторская практика	-
Соревновательная подготовка	7
Контрольные испытания	6
<b>Всего</b>	<b>216</b>

### 4. Содержательная часть программы

#### 4.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема
1	Техника безопасности при занятиях футболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях футболом.
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.
3	История становления и развития футбола Футбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России.

4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся футболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.
6	Общее понятие о технике игры в футбол

#### 4.2 Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

#### 4.3. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям.

Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: \*Живая цель\*, \*Салки мячом\*, \*Ловля парами\* и др.

#### **4.4. Техническая подготовка**

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полу-лёта. Удары правой и левой ногой.
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

-финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».

-обманные движения « с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полу-шпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### **4.5. Тактическая подготовка**

Тактика падения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

-Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.



- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

#### Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

#### Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### Тактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

#### Учебные и тренировочные игры.

- обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

### **4.6. Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, задачами которой является формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность детей к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### 3.7. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите.
4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### 5. Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

#### Нормативы по ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка	
				сдан	Не сдан
		результат	результат		
Быстрота	Бегна 30 м	6,6	6,6	1	0
Координация	Челночный бег 3х10м	9,9	10,4	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1		1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		не менее 4 раз	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Не менее 3 раз		1	0

### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

## 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных играх (футбол) осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеofilьмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>- практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение ;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>- работа по фотографиям;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- специальная литература;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- журналы;</li> <li>- научно-популярная литература;</li> <li>- оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа по рисункам;</li> <li>- работа по таблицам;</li> <li>-</li> <li>практический показ.</li> </ul>		
<b>Общая физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>-</li> <li>практический;</li> <li>-</li> <li>самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>-</li> <li>врачебный контроль.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>-</li> <li>наглядный;</li> <li>-</li> <li>практический;</li> <li>-</li> <li>самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы и упражнения</li> <li>текущий контроль.</li> </ul>
<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочное занятие</li> <li>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>-</li> <li>наглядный;</li> <li>-</li> <li>практический;</li> <li>-</li> <li>самостоятельный показ и подбор упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>- учебно-методическая литература;</li> <li>- инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контр. упр. нормативы и контр. тренировки.</li> <li>текущий контроль.</li> </ul>

		й (проблемно е обучение)		
<b>Соревнования</b>	- контрольная тре нировка; - сорев-нование	- практическ ий;	- инвентарь	протокол соревн ований, промежуточный , итоговый
<b>Контрольно- переводные испытания</b>	фронтальная, индиви- дуально- фронтальная.	- практическ ий; - словесный;	-инвентарь, методическиепособи я;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индиви- дуально- фронтальная.	- практическ ий; - словесный;	- оборудованиедлятес тирования.	вводный.

### 6.1 .Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

### 6.2. Медицинское обследование

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий футболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

### 6.3 Летние оздоровительные мероприятия

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

## 7. Перечень материально - технического обеспечения

1. Мяч футбольный № 5 – 20 шт.,
2. мяч футзал – 12 шт.,
3. стенка футболистов (тренажер),
4. конуса – 40 шт.,
5. насос для накачки мячей – 1 шт.,
6. манишки – 20 шт.,
7. секундомер – 1 шт.,
8. форма футболиста – 3 комплекта, 63 шт.,
9. свисток судейский – 1 шт.,
10. ворота 7,32 x 2,44 – 1 комплект,
11. ворота для футзала – 1 комплект,
12. ворота – 1 комплект,
13. сетки на ворота – 4 комплекта,
14. футбольное поле (травяной газон) 105 x 70 м.,
15. разметочная машина – 1 шт.,
16. флажки угловые – 4 шт.

## Список литературы

1. Физиология футбола. З. Орджоникидзе, В. Павлов
2. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, издательства Советский спорт, 2011 г.
3. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательство Москва, 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
5. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977
6. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969
7. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
8. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991
9. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981
10. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976.