

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол .



Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДДТ»
Довжаева Б.В.
Приказ № 18 от 12.09.25г.

**Рабочая программа спортивной секции
«Футбол»**

Направление – спортивное
Срок реализации программы
2025-2026- учебный год

Нимгиров Г.И. - педагог дополнительного образования

с. Приютное
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История не знает ни года, ни места рождения футбола. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола – свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара.

Листая страницы истории, убеждаешься, что футбол в его современном виде рождением своим во многом обязан именно англичанам. Это они в 1878 году дали права гражданства судейскому свистку. Да и сами судьи впервые появились на английских полях. Англичане по предложению мистера Броди, владельца ливерпульской фабрики по производству рыболовных снастей, в 1890 году «одели» в сети футбольные ворота.

С 1872 года берет начало история международных встреч по футболу. Открывает ее матч сборных Англии и Шотландии, положивший начало многолетней конкуренции английского и шотландского футбола. Зрители того исторического матча так и не увидели ни одного гола. С 1884 года на Британских островах начали проводить первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Первые лавры победителей достались шотландцам. В дальнейшем перевес чаще имели англичане.

Первые официальные соревнования по футболу в нашей стране состоялись в начале века. В Петербурге футбольная лига была создана в 1901 году, в Москве – в 1909. Еще через год-два лиги футболистов появились и во многих других городах страны. В 1911 году лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки, способствуют укреплению их здоровья, улучшают физическую подготовленность, а, следовательно, и подготавливают подрастающее поколение к будущей трудовой деятельности.

Программа объединения «Футбол» рассчитана на три года обучения. Количество занимающихся в группе – 10-15 человек.

Продолжительность занятий три раза в неделю по 2,5 часа. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: физическое воспитание подростков, развитие их морально-волевых качеств средствами футбола.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся;
- воспитывать у школьников высокие нравственные, морально-волевые качества;
- формировать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать волевых, морально стойких граждан страны;
- развивать основные двигательные качества,
- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

Наряду с общими задачами каждый год обучения предусматривает свои задачи, а занятия проводятся с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Задачи 1 года обучения:

•Обучающие:

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

•Развивающие:

- укрепить здоровье и закалять организм;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

•Воспитательные:

- воспитать у школьников трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- привить интерес к систематическим занятиям футболом.

Задачи 2 года обучения:

•Обучающие:

- овладеть основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;

- определить игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- изучить начальные сведения о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
- обучить элементарным навыкам судейства.

•Развивающие:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- укрепить здоровье средствами закаливания.

•Воспитательные:

- воспитать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке и индивидуальной технике владения мячом).

Задачи 3 года обучения:

•Обучающие:

- совершенствовать выполнение технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры;
- определить игровое место в составе команды, приобрести опыт участия в соревнованиях.

•Развивающие:

- укрепить здоровье;
- в дальнейшем совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

•Воспитательные:

- воспитать волевые качества спортсмена;
- воспитать судейские и инструкторские навыки;
- совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- приемы закаливания;
- правильный режим дня юного спортсмена.

По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;

- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, вбрасывать мяч из положения шага.

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны знать:

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу;
- предупреждение травм.

По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- выполнять удары средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- останавливать грудью летящий мяч;
- водить мяч серединой подъема и носком;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч в подкате выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывать мяч из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

Ожидаемые результаты к концу 3 года обучения:

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны знать:

- влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- правила игры, организацию и проведение соревнований.

По окончании 3-го года занятий обучающиеся должны уметь:

- наносить удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180° и в прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, удары на точность, силу и дальность;

- выполнять остановку мяча всеми изученными способами с поворотом на 180° , выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, опускающегося мяча бедром;
- вести мяч, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки;
- вбрасывать мяч изученными способами с разбега.

Тематический план занятий первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы знаний	6		
2.1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание		2	-
2.2	Правила игры в футбол		2	-
2.3	Место занятий, оборудование		2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	104	4	100
4	Техника игры в футбол	88	4	84
5	Тактика игры в футбол	96	4	92
6	Соревнования по футболу	24	-	24
7	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4
	Итого:	324	20	304

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория 2 часа

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний.

2.1 Гигиенические знания навыки. Закаливание.

Теория 6 часов

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

2.2 Правила игры в футбол.

Теория 2 часа

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

2.3 Места занятий, оборудование.

Теория 2 часа

Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория 4 часа

Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Практика 104 часа

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, легкоатлетические упражнения, лыжные прогулки, подвижные игры и эстафеты, плавание, спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам), специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости (см. приложение 3, 4).

4.Техника игры в футбол.

Теория 4 часа

Классификация терминология технических приемов игры в футбол.

Практика 88 часов

Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Выполнение технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы удар серединой, лба; остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманные движения (ложная и действительная фаза движения), отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника, вбрасывание мяча из положения шага. Выполнение технических приемов игры вратаря: ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой, падение перекатом, выбивание мяча с рук.

5.Тактика игры в футбол.

Теория 4 часа

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Практика 96 часов

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

6.Соревнования по футболу.

Практика 24 часа

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

7.Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.

Практика 4 часа

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы знаний	6		-
2.1	Развитие футбола в России		2	-
2.2	Врачебный контроль		2	-
2.3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76
4.	Техника игры в футбол	136	4	132
5.	Тактика игры в футбол	78	8	70
6.	Соревнования по футболу	20	-	20
7.	Выполнение контрольных упражнений	6	-	6
	Итого:	324	20	304

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория 2 часа

Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 Развитие футбола в России.

Теория 2 часа

Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

2.2 Врачебный контроль.

Теория 2 часа

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория 2 часа

Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика 76 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. приложение 3,4)

4. Техника игры в футбол.

Теория 4 часа

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения.

Эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика 132 часа

Выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без

прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу (см. приложение 5).

5.Тактика игры в футбол.

Теория 8 часов

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика 70 часов

Упражнения для развития умения «видеть поле».

6.Соревнования по футболу.

Практика 20 часов

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

7.Выполнение контрольных упражнений.

Практика 6 часов

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Тематический план занятий третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2		
2	Основы знаний	6		-
2.1	Развитие футбола в России		1	-
2.2	Врачебный контроль		1	-
2.3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		4	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	65	-	65
4	Техника игры в футбол	129	4	125
5	Тактика игры в футбол	96	8	88
6	Соревнования по футболу	20	-	20
7	Выполнение контрольных упражнений	6	-	6
	Итого:	324	20	304

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория 2 часа

Техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний.

2.1 Развитие футбола в России.

Теория 1 час

Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

2.2 Врачебный контроль.

Теория 1 час

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория 4 часа

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика 65 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (масса-до 4 кг), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (перетягивание каната, «Кто сильнее?», различные эстафеты), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости (см. приложение 3,4).

4. Техника игры в футбол.

Теория 4 часа

Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших игроков России.

Практика 129 час

Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и

дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность (см. приложение 5).

5.Тактика игры в футбол.

Теория 8 часов

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия(комбинации)флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика 88 часов

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

6.Соревнования по футболу.

Практика 20 часов

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, района, области

7.Выполнение контрольных упражнений.

Практика 6 часов

Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

Методическое обеспечение программы

Занятия в объединении предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении воспитанников систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным воспитанником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у детей важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр. А именно:

- *равномерный*, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;
- *переменный*, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем дневного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;
- *повторный* метод – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скорости выносливости;
- *интегральный*, представляющей собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать аэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает детей к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки может служить игра, построенная по этому принципу;
- метод *максимальной интенсивности* – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития максимальной силы и способности к работе с большой мощностью. Этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на

хорошо подготовленных детей. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества;

- *сопряженный* метод особенно важен в работе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у воспитанников можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- *круговой* метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Он, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к самой игре. Достоинством такого метода является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, нужно иметь ввиду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому, наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы должны быть между сериями достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого материала, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок.

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.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются в тех же условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его

составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть не в игровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организованной игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая приобретает в работе особое значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете, именно личность занимающихся оказывается самым ценным достижением педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе рекомендуется использовать такие традиционные методы, как *убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности*, а также метод *ситуационной тренировки*. При использовании последнего на занятиях создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

В процессе занятий школьников в секции футбола преподаватели должны систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля, по мнению Андреева С.Н., Алиева Э.Г. (3), является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет преподавателям оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т.д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия. А вот эффективность метода наблюдения за выполнением юными футболистами технических приемов будет во многом определяться знанием

данного вида спорта, то есть квалификацией преподавателей, их умением распознавать у занимающихся ошибки и находить эффективные пути их устранения. **Метод опроса** дает преподавателям, ведущим занятия в секции футбола, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся - до, во время и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах; в области сердца; в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание и нежелание заниматься). **Измерение ЧСС** является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему школьников. Следует иметь в виду, что ЧСС зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и может заметно отличаться от средних данных. У тех школьников, кто систематически занимается физическими упражнениями, сердце работает более экономно. Потому **ЧСС** у таких учащихся в состоянии покоя значительно ниже, чем у школьников, пренебрегающих физической культурой и спортом. В таблице Андреев С.Н., Алиев Э.Г. (3) приводят средние данные **ЧСС** в покое у школьников, на которые рекомендуется ориентироваться на занятиях в секции мини-футбола (см. приложение 2)

Изменение **ЧСС** под воздействием систематических занятий физическими упражнениями происходит медленно. Такие изменения можно обнаружить только при длительном наблюдении. Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомлением, проявляются достаточно скоро. Они обнаруживаются по изменению ЧСС и дыхания с применением разных функциональных проб. Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся в секции футбола во время занятия и после него. Это дает возможность оценить реакцию организма того или иного школьника на выполняемые физические упражнения. Так, при легкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100—120 уд./мин, при средней нагрузке 130—150 уд./мин, а при большой нагрузке — свыше 150 уд./мин.

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. (4) считают что важнейшим методом педагогического контроля является **тестирование**. С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения занимающимися имеется возможность объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование занимающихся в секции мини-футбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года. Формы организации тестирования могут быть различными. Например индивидуальное тестирование осуществляется с участием помощников преподавателя, а показанные результаты юные футболисты самостоятельно заносят в заранее подготовленные карточки. При групповом тестировании каждая группа занимающихся, выполнив контрольное упражнение, самостоятельно переходит на следующую станцию и т.д. Регистрацию же результатов в этом случае могут вести помощники преподавателя, за которым остается общий контроль за проведением занятий. При массовом тестировании все юные футболисты выполняют контрольное упражнение одновременно. В качестве такого примера можно привести участие в кроссе.

В зависимости от содержания тестов преподаватель подбирает необходимый инвентарь: стойки, рулетки, секундомер, набивные мячи и т.д. Это инвентарь должен быть распределен по станциям, которые располагаются по квадрату, прямоугольнику или кругу. Число станций зависит от количества контрольных упражнений и численности юных футболистов. На каждой станции располагаются помощники преподавателя, которые предварительно проходят инструктаж. По окончании занятия или же на следующем занятии преподаватель доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации занимающимся.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки школьников их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения «футбол» является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки - 10 штук, стойки для подвески мячей - 2 штуки, переносные мишени - 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности - 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15 – 20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включая элементы соревнований. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков и умений в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. У обучающихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолеть трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Мои основные принципы в работе с детьми: принцип сознательности и активности, доступности и последовательности.

Высшим достижением в своей работе я считаю результаты, которые показывают мои воспитанники в районных и областных соревнованиях за последние годы. На районном уровне наша команда занимает призовые места во всех турнирах и соревнованиях.

В дальнейшем предполагается, что эта программа и методика работы повысит спортивный уровень занимающихся в объединении. Я надеюсь, что команды нашей школы будут стремиться побеждать во всех районных соревнованиях и отстаивать честь своего района на областных соревнованиях. Из года в год продолжается отбор наиболее перспективных для спортивного совершенствования детей и подростков и направление их в ДЮСШ для повышения спортивного мастерства.

Список литературы:

Рекомендуемая литература для преподавателей:

1. Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Москва «Издательство Советский спорт» 2006 г.
2. Кузьменко Г., Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. Москва «Издательство Советский спорт» 2008 г.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». Москва «Просвещение» 1986 г.
4. Мутко В.Я., Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. Москва «Издательство Советский спорт» 2007 г.
5. Ячменев В.Д., Абрамов Э.Н. Законодательное и нормативное регулирование деятельности образовательных учреждений в сфере охраны здоровья
6. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Под редакцией Левченко И.Ю., Забрамной С.Д. Москва, Издательский центр «Академия», 2003 г.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. Журналы «Физкультура и спорт», «Физическая культура в школе».
2. Учебники «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы: Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. Москва Просвещение, 1997 г.
3. Учебники «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» Авторы: В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Москва Просвещение, 1997 г.
4. Газеты «Советский спорт», «Спорт экспресс», «Наш футбол», «Европейский футбол».

**Оценка уровня физической и технической подготовленности по
окончанию первого года обучения**

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1.	Бег 30 (м/с)	5,3
2.	Бег 300 (м/с)	61
3.	Прыжок в длину с места (см).	150
4.	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,5
5.	Жонглирование мячом	10
6.	Удар по мячу ногой на точность попадания	4

**Оценка уровня физической и технической подготовленности по
окончанию второго года обучения**

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1.	Бег 30 (м/с)	5,1
2.	Бег 300 (м/с)	59
3.	6-минутный бег (м).	1300
4.	Прыжок в длину с места (см).	160
5.	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,3
6.	Жонглирование мячом	12
7.	Удар по мячу ногой на дальность	45
8.	Удар по мячу ногой на точность попадания	5

**Оценка уровня физической и технической подготовленности по
окончанию третьего года обучения**

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1.	Бег 30 м/с	4,4
2.	Бег 400 (мин,с)	1,08
3.	6-минутный бег (м).	1550
4.	Прыжок в длину с места (см)	205
5.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6
6.	Жонглирование мячом (кол. ударов)	20
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	55
8.	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	7

Средняя ЧСС в покое у школьников 8—17 лет

Возраст, лет	Уд./мин	
	Мальчики, юноши	девочки, девушки
8	83	85
9	80	83
10	76	79
11	75	79
12	73	76
13	73	76
14	73	74
15	72	75
16	70	75
17	68	73

Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Резкая в верхней половине тела и ниже пояса
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожащее. вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	боль в мышцах,	Жалобы на

		сердцебиение, одышку, шум в ушах	головокружение. боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	--	--

**Упражнения
для оценки уровня по общей физической подготовленности**

1. Бег 30 м с высокого старта, с.
2. Бег 300 м, с.
3. Челночный бег 3x10 м, с.
4. Прыжок в высоту с места, см.

Применяется лентопротяжное приспособление конструкции В.М. Абалакова. На середине одной из сторон квадрата 50x50 см прикрепляется данное приспособление. Испытуемый надевает пояс и встает внутрь квадрата. Записывается цифра, определяющая исходное положение ленты. По команде испытуемый выполняет прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Разница между исходным и конечным показателями определяет высоту подскока. Приземление происходит в пределах квадрата. Из двух попыток учитывается лучшая.

5. Прыжок в длину с места, см.

Упражнение выполняется толчком двух ног. Для удобства измерения пяточный край подошвы испытуемого натирается мелом. Оставленный на полу след позволяет точно фиксировать место приземления и определить дальность прыжка. Из трех попыток учитывается лучшая.

6. 6-минутный бег, м.

7. Метание набивного мяча (1 кг), см.

Метание производится двумя руками из-за головы из исходного положения сидя у стенки и вытянув ноги вперед. Плечи испытуемого должны быть на уровне отсчета. Из трех попыток учитывается лучшая.

8. Подтягивание на перекладине, раз.

9. Отжимания из упора лежа на полу, раз.

**Упражнения
для оценки уровня по специальной подготовленности**

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

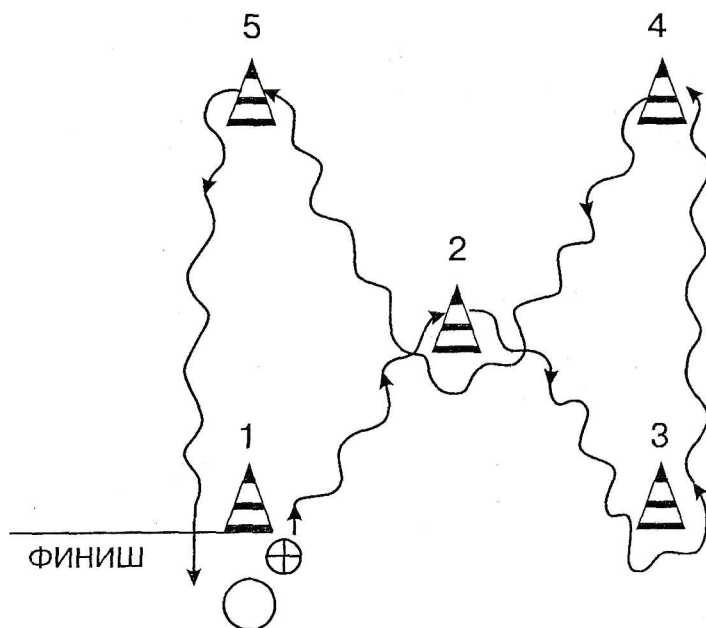
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

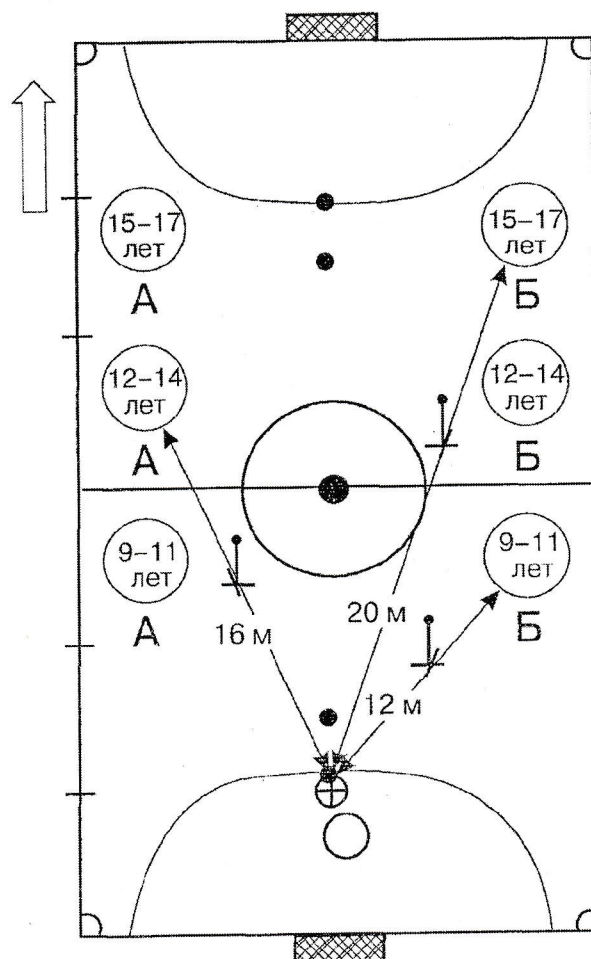
3. Бег 30 м с ведением мяча, с.

Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.

4. Ведение мяча по «восьмерке», с.

Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рынок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит ее и ведет мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.



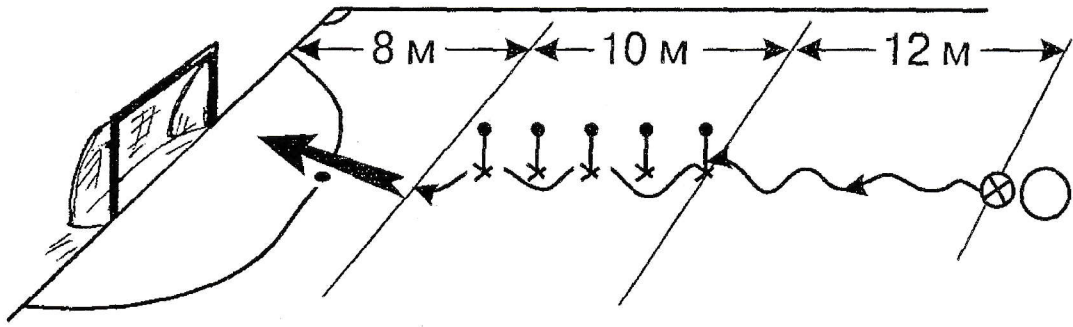


5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга - А и Б. Их диаметр 2 м. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6-метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 м. Испытуемый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. Таким образом, испытуемый выполняет 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой, опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.

6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с.

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12 м, затем обводит 5-6 стоек, расставленных в 2 м друг от друга и с расстояния 8 м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

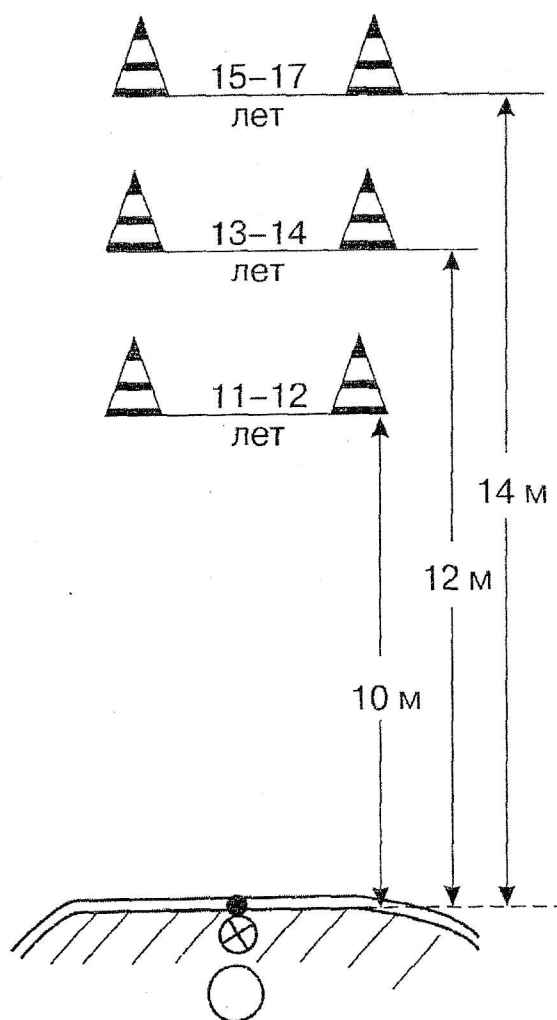


Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей

1. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий.

Первое упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6-метровой отметки для школьников 11—12 лет, в 12 м — для школьников 13—14 лет и в 14 м — для школьников 15—17 лет из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы катящийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

Второе упражнение также проводится на игровом поле. Для его выполнения используется разметка. Однако самые ближние круги предназначаются для школьников 11—12 лет, средние — для 12—14 лет и самые дальние — для 15—17 лет. Стойки на поле устанавливаются высотой 1,5 м. Испытуемый,



заяв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом из-за плеча так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 броска в круг А и 3 броска в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

2. Удар ногой с полулёта в цель, число попаданий.

Для выполнения упражнения используется разметка. Испытуемый, заяв позицию в штрафной площади, выполняет удары с полулёта так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 удара в круг А и 3 удара в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

Примерные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке приведены в таблице. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. (приложение 5).

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке
для занимающихся в секции футбола**

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	М	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	Д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м с	М	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0	-	-	-	-	-
	Д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0	-	-	-	-	-
Челночный бег 3x10 м, с	М	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	Д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	М	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	Д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	М	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48	
Прыжок в длину с места, см	М	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190	
Метание набивного мяча (кг), м	М	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	Д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	Д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	М	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	Д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке
для занимающихся в секции футбола**

Контрольные упражнения		Пол	Возраст, лет									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	М	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	Д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	М	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	Д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	Д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	Д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
	2 упражнение	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулёта в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Примечание. Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Самоконтроль

Самоконтроль — это систематические самостоятельные наблюдения школьников за изменением своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Индивидуальный контроль предусматривает прежде всего наблюдение за состоянием организма, анализ объективных и субъективных показателей состояния организма под влиянием занятий мини-футболом. К объективным показателям относятся данные, полученные в результате измерений и выражаемые количественно: антропометрические — рост, вес, окружность грудной клетки и др.; функциональные ЧСС, глубина дыхания и его частота, жизненная емкость легких; силовые показатели отдельных групп мышц, результаты в контрольных упражнениях. Субъективными показателями являются общее самочувствие, настроение, чувство усталости, нарушение сна и аппетита, ощущение своей работоспособности, ее изменений и т.д. Например, если после занятий в секции футбола школьник испытывает желание упражняться дальше, если у него хорошее самочувствие, настроение, сон и аппетит, следовательно, его организм успешно справляется с нагрузками. Если же физическая нагрузка для школьника на занятиях является слишком большой или чрезмерной, это сразу же отражается на его сне, который характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости и отдыха после сна, понижением работоспособности.

Определение объективных и субъективных показателей, по мнению Мутко В.Л., Андреева С.Н., Алиева Э.Г. (4), следует проводить после сна, до и после очередного занятия в секции футбола, а также утром следующего дня.

При самоконтроле занимающимся вполне по силам проводить и некоторые функциональные пробы с регистрацией и анализом ЧСС. Это даст им важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако прежде следует учащихся научить правильно измерять частоту пульса по секундомеру. Это можно делать в разных точках тела и разными способами: тремя пальцами на запястье (лучевая артерия), ладонь в области сердца, большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия), кончиками пальцев на виске (височная артерия). Обычно ЧСС подсчитывают в течение 1 мин (можно в течение 10 или 15 с, но тогда полученное число умножается соответственно на 6 или на 4).

Для школьников, занимающихся в секции футбола, вполне по силам **проба с приседаниями**. Вначале следует измерить ЧСС в покое, затем выполнить 20 приседаний за 30 с и определить время восстановления пульса до исходного уровня.

Пробы Штанге и Генчи, применяемые для оценки состояния организма противостоят недостатку кислорода, также постепенно могут войти в систему самоконтроля на отдельных занятиях.

Важно приучить занимающихся в секции футбола к ведению дневника самоконтроля. Такой дневник может включать две части. В первую часть вписываются ежемесячно данные о физическом развитии: легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки и талии, данные динамометрии кистей рук и др.

В другую часть дневника ежедневно включаются такие показатели, как оценка самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, ЧСС до начала и после занятий в секции мини-футбола, а также уровень физической нагрузки на занятиях и продолжительность занятий. При этом такие показатели, как

Показатели	Рост, см	Вес, кг	ЖЕЛ, л	Окружность, см		Сила кисти рук, кг	
				Грудная клетка	Талия	Правая	Левая
Месяц							
Сентябрь							
Октябрь							
и т.д.							
Май							

самочувствие, работоспособность, сон, аппетит рекомендуется оценивать по 5-балльной системе: 5 - «отлично», 4 - «хорошо», 3 - «удовлетворительно», 2 - «плохо» и 1 - «совсем плохо».

Дневник самоконтроля должен периодически предъявляться занимающимся преподавателю, а если самочувствие того или иного учащегося имеет тенденцию к ухудшению, то и врачу школы.

Дневник самоконтроля

Показатели	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
Самочувствие, баллы							
Работоспособность, баллы							
Сон, баллы							
Аппетит, баллы							
ЧСС утром в покое, уд./мин							
ЧСС до занятий, уд./мин							
ЧСС после занятий, уд./мин							
Физическая нагрузка во время занятий (малая, средняя, большая)							
Продолжительность занятий, мин							