

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КОРАБЛИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – КОРАБЛИНСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
Кораблинской ДЮСШ

  
К.А. Дербиков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ**

**АВТОРЫ:**

- Радченко М.В., тренер-преподаватель I квалификационной категории МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ
- Фишман А.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ
- Комаревцев В.В., зам директора по УВР МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ

Утверждена  
педагогическим советом МБУ  
ДО Кораблинской ДЮСШ  
Протокол № 1 от 01 сентября 2021 года

Срок реализации программы – весь период.

Кораблино  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу.

В основу учебной программы заложены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, новый Федеральный закон ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 273 - ФЗ от 21.12. 2012г., приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов ДЮСШ а также наблюдения за уровнем физической подготовленности учащихся школ района и опыт педагогической работы тренеров-преподавателей.

Данная программа адаптирована к особенностям учреждения МБУ ДО Кораблинской ДЮСШ.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы по разделам подготовки (технической, физической, теоретической учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП и тактико-технической подготовки и способы ее оценки. Учебный материал образовательной программы разработан в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков, развитие основных двигательных качеств.

Образовательный процесс ведется на основе данной образовательной программы и рассчитан на 46 (39 для совместителей) учебно-тренировочных недель. Занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы, футбольном стадионе.

### **Основная функция программы:**

- физическое образование обучающихся.

### **Вспомогательные функции :**

- физическое воспитание, спортивная подготовка.

### **Основополагающие принципы программы:**

**-комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, психологического сопровождения, восстановительных мероприятий);

**-преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовки.

**-вариативность** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Цель программы:**

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Программа обеспечивает:**

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов;
- преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой и тактикой футбола развитием физических качеств;
- создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, наличия спортивного инвентаря, материальной базы, погоды и др. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода. Наряду с планированием важной функцией управления является

контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки футболистов.

**Результат реализации программы:** укрепление здоровья занимающихся и гармоничного развития юных спортсменов; формирование знаний умений и навыков в футболе; воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом; развитие физических качеств; создание предпосылок для достижения спортивных результатов сообразно способностям.

Для реализации программы необходима целенаправленная подготовка, которая включает следующие задачи:

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности в суставах;
- обучение умению расслаблять мышцы;
- развитию таких качеств, как внимание, быстрота реакции, быстрота мышления;
- способствовать развитию интеллекта.

#### **Образовательные:**

- изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- обучение ведению борьбы во время соревнований;
- гигиенические знания умения и навыки;
- обучение основам техники и тактики футбола;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма;
- требования техники безопасности.

#### **Воспитательные:**

- развитие активности и самостоятельности общения;
- способность адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения общаться в коллективе;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- формировать умение выдерживать высокие физические нагрузки;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью, обеспечить знакомство со здоровьесберегающими технологиями.

В программе раскрываются основные задачи и направления учебно-тренировочной работы обучающихся, опираясь на базу и оснащённость спортивным инвентарём нашей школы и базовых школ, где проходят учебно-тренировочные занятия.

Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

### **Спортивно-оздоровительный этап (СО).**

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятия футболом. Группа формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**Основная цель этого этапа:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

**Решающие задачи** этого периода подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям спортом; развитие основных двигательных качеств с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации; изучение правил игры в футбол; овладение техническими приёмами и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; участие в соревнованиях; изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, правил техники безопасности.

**Основные методы проведения занятий** - игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Упражнениями этого метода являются:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- упражнения избранного вида спорта;
- спортивные и подвижные игры.

**Особенности обучения** на спортивно-оздоровительном этапе: обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, компьютерных технологий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, технических элементов футбола, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по окончании учебного процесса в общеобразовательных учреждениях с 13.00 до 21.00 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебно-тренировочных занятий от 1 часа до 3-х часов, в зависимости от возраста занимающихся. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, примерные допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, спортивные мероприятия.

Основной формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями (вводной, основной и заключительной).

Учебный материал, предложенный учащимся, занимающимся футболом, включает в себя: систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приём контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных программ и видеозаписей. В этой программе учебный материал даётся в виде упражнений, теоретических и практических сведений.

ТАБЛИЦА 1

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила										+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+			+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

**Учебный план**  
**МБУ ДО Кораблинская ДЮСШ**  
**отделение футбола**

№ п/ п	Содержание занятий	Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный 46 недель	Спортивно – оздоровительный для совместителей 39 недель
		Период обучения	Весь период	Весь период
		Часы в неделю	6	6
<b>Теоретические занятия.</b>				
1.	История развития физической культуры и спорта в России.		4	3.5
2.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе.		2	1.5
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		2	2
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		6	5
5.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта.		6	5
6.	Гигиенические знания умения и навыки, режим дня, питание, закаливание, ЗОЖ		2	2
7.	Техника безопасности при занятиях и оказание первой помощи. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке		1	1
8.	Морально - волевая и психологическая подготовка спортсмена.		5	4
	<b>Всего часов:</b>		28	24
<b>Практические занятия</b>				

1.	Общая физическая подготовка	62	53
2.	Специальная физическая подготовка.	58	49
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	124	104
4.	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
5.	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий.	
6.	Выполнение контрольных нормативов.	4	4
	Всего часов.	248	210
		276	234



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Планирование подготовки

Планирование тренировок юных футболистов проводится с учётом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки футболистов;
- в зависимости от календаря соревнований;
- соответствия основных средств и методов подготовки, задачам текущего года;
- динамики физической, технической и функциональной подготовки;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

## Программный материал

### Группы спортивно-оздоровительного этапа

#### Задачи обучения и тренировки

Укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Осуществление гармонического развития личности. Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом. Овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений. Развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники легкоатлетических упражнений. Предварительный отбор детей для занятия футболом. Социализация детей. Воспитание трудолюбия. Ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни. Привитие общечеловеческих норм морали и нравственности. Обучение основам техники выполнения элементов спортивных игр.

Планирование годичного цикла подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, развитию основных физических качеств (таблица 1) скорость, быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация, выносливость с использованием средств общефизической подготовки, освоению технических и тактических приёмов и навыков. По окончании учебного года учащиеся сдают тестирование физической подготовки. А также включает в себя теоретическую учебную подготовку.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки в футболе. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического

воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся, умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов, в старших группах даются более углубленные и специальные знания. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу, правила игры в футбол, правила соревнований, общероссийские антидопинговые правила.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ ЗАКАЛИВАНИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания. Организация режима дня. Составляющие здорового образа жизни.

## САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

## **ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима Физическая подготовка. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и её значение для роста спортивного мастерства.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Системы кровообращения. Нервно-мышечные передачи. Регуляция обмена веществ.

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

### **ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

Режим питания, калорийность, компоненты питания, биологические добавки.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.**

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировки..

### **МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же в сочетании движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх.). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе, выпрыгивания из полуприседа, приседа. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг). Броски мяча друг другу: двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх, ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища

в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности, кросс до 1000 м., медленный бег до 20 мин. Бег повторный : 6x30 м и 4x50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину и в высоту, прыжки с места в длину.

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

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, из упора приседа, упора лёжа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег "змейкой" между расставленными в различном направлении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево, имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование, чередуя удары стопой, бедром). Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом".

**ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба и остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника в плечо. Вбрасывания мяча с места. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броски мяча рукой, выбивания мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег по прямой изменяя скорость и направление движения. Приставными и скрестными шагами (влево вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ногой. Удары правой, левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева

мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении, посылая мяч верхом, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней частями стопы, передней частью подъема правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом).

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

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и в шаге. Сбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча, на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**ТАКТИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ.** Понятие тактики и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

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

**ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. 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 направления движения с мячом), изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**ТАКТИКА ЗАЩИТЫ.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию 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 возле своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный

программный материал.

**СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ.** Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в мини-футбол.

### **Техника безопасности при занятиях футболом и профилактика травматизма.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на футбольном стадионе. При проведении тренировок необходимо соблюдать требования правил техники безопасности (**приложение 3**).

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы получают в игровых ситуациях, в борьбе за мяч, столкновениях, при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
8. При травмах полученных в игре необходимо обратиться к медицинскому работнику.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что педагог имеет для неё лишь то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия, за исключением сборов или спортивно-оздоровительного лагеря. Воспитательная работа в ДЮСШ должна быть связана с воспитательной работой в школе и с семьями юных спортсменов. Педагогу необходимо следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к тренировочным занятиям, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережному отношению к спортивному инвентарю и спортивной форме. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- чёткая творческая организация тренировочной работы;
- формирование коллектива;
- пример и товарищеская помощь более взрослых спортсменов;
- встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта, бывшими выпускниками спортшколы;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием преподавателя);
- постоянное обновление стенда спортивной славы, где представлены фотографии лучших спортсменов школы.

Необходимо чётко скоординировать воспитательную и культурно-массовую работу с тренировочным процессом.

Определённое место в воспитательной работе должно отводиться участию юных спортсменов в соревнованиях. Наблюдая за выступлением ребят на соревнованиях, их поведением и высказываниями, педагог может сделать вывод о сформировавшихся у них морально-волевых качествах и мотивации к занятиям спортом.

Ведь именно напряжённая атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую подготовленность спортсменов.

Преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учёт и использование всех факторов воздействия на личность учащегося не только в спорте, но и в быту.

Достижение высокого уровня спортивного мастерства зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, тактической, физической, теоретической, а также психологической. Формирование психических качеств спортсмена начинается ещё в детском возрасте. Педагог обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, анализ игровых ситуаций до и после игры.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие, аккуратность. Важное внимание необходимо уделять таким качествам как общительность, доброжелательность, самокритичность, требовательность к себе и другим, выдержка, целенаправленность, коллективные взаимодействия на поле, взаимопонимание в команде.

Основными психологическими качествами, толкающими юного спортсмена на борьбу за победу, являются: спортивное самолюбие,



спортивная злость и целеустремлённость. Они придают ему сил и в тяжёлых, часто изнурительных тренировках и в острой спортивной борьбе.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, соревнованиям.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждения, советы, похвала, критика, требования, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Установилась определённая тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части в основном используются методы словесного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;
- в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, их индивидуальной подготовки и оценки значимости своей роли в команде, в соревнованиях и тренировочных занятиях.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу, сообщить задачи занятия;
- провести разминку в группе;
- освоить технические и тактические элементы;
- исправить ошибки в выполнении технических и тактических элементов у товарища по команде;
- провести тренировку в младшей группе под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие умения и навыки:

- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Тестирование физической подготовленности (ФП) юных футболистов осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений включает в себя:

- бег на 30, 1000 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге, участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до 0,1 сек.;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии и.п. ноги параллельно и толкаясь двумя ногами совершает прыжок, приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- бросок набивного мяча (1кг) руками из-за головы на дальность проводится на футбольном поле или в спортивном зале. Обучающийся располагается в 1,5 – 2 м от точки вбрасывания, затем делает несколько шагов (или разбег), отводя мяч за голову, и выполняет бросок двумя руками из-за головы, не отрывая ног. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к линии ввода мяча, записывается лучший результат из трех попыток в метрах;
- бег 30 м. с ведением мяча проводится на футбольном поле. Обучающийся встаёт у стартовой линии, мяч в ногах. По свистку выполняется ведение мяча на скорость по прямой. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек. Мяч отпускается от себя не более чем 1 м.;
- удар по мячу на точность попадания проводится на футбольном поле. Обучающийся наносит удар по воротам (расстояние до ворот от 8 до 15 метров в зависимости от возраста занимающегося). Вратарь закрывает один угол ворот, необходимо попасть в незащищенный створ ворот, записывается сумма точных попаданий из 10 ударов. (7-8 лет – 8 м., 9-10 лет – 9 м., 11-12 лет – 11 м., 13-14 лет – 12 м., 15-16 лет – 13 м., 17-18 лет – 15 м..)

Тестирование физической подготовленности проводится в форме соревнований, оценка результатов проводится по 5-бальной шкале. (Приложение 1) Положительная динамика в результатах тестирования (ФП) по окончании учебного года оценивается знаком «+», отрицательная знаком «-».

### Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Оно определяется пульсаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течении 10, 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Интенсивность	ЧСС	
	уд.\10 с	уд.\мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и в расчёте и может быть проведена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р 1) в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р 2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р 3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле

$$R = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе.

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руффье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение:

- футбольное поле, поле для мини футбола
- спортивный зал 12 x 24
- секундомеры
- набор гантелей
- штанга с набором блинов
- тренажеры
- тумбы
- резиновый амортизатор
- мячи футбольные, набивные для метания, баскетбольные

Методическое обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях футболом
- методическая литература по футболу
- психолого - диагностические методики

Кадровое обеспечение:

Тренеры- преподаватели по футболу.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982

Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980

Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова М. «Академия» 2002

Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979

Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982

Футбол в школе. С.Н. Андреев. М. «Просвещение» 1986

Медицинский справочник тренера., М., ФиС, 1976

Отбор в спортивных играх М.С. Бриль., М. ФиС., 1980

К теории тестирования двигательных способностей. Петр Благуш. М.,ФиС 1982.

Педагогические основы физического воспитания. А.А. Тер-Ованесян М. ФиС 1978.

Внеурочная деятельность учащихся. Г.А.Колодницкий.

М., «Просвещение» 2011

Влияние психологических факторов на спортивный результат.

А.В. Родионов М., ФиС., 1983

## ФУТБОЛ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.  
 Спортивно – оздоровительные группы  
 ( спортивно – оздоровительный этап )

№ п/п	Контрольные тесты	7 – 8 лет	9 – 10 лет	11 – 12 лет	13 – 14 лет	15 – 16 лет	17 – 18 лет
1	Бег 30 м ., с.	ю 6.9	6.6	5.1	4.9	4.7	4.5
		д 7.1	6.9	5.8	5.1	5.3	5.1
2	Прыжки в длину с места см.	ю 135	145	165	190	195	200
		д 125	135	150	170	175	180
3	Челночный бег 3x10м с.	ю 9.4	9.3	9.1			
		д 9.6	9.4	9.2			
4	Бег 1000 м (сек)	ю б\у.в.	б \ у.в.	б\у.в	--	--	--
		д б\у.в	б \ у.в.	б\у.в	--	--	--
5	Бросок набивного мяча 1 кг	ю			6	7	9
		д			4	5	6
6	Бег с ведением мяча 30 м.	ю			6.2	6.1	6.0
		д			6.5	6.4	6.3
7	Удар по воротам на точность	ю 3	4	4	4	5	6
		д 3	3	3	3	4	5

Тестирование физической подготовки проходит в форме соревнований, Обучающиеся в группах СО, сдают тестирование по физической подготовке (ФП). Тестирование проводится в начале и по окончании учебного года. Сдача контрольных тестов проводится в форме соревнований, оценка результатов - «сдано», «не сдано».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по спортивным**  
**и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**  
**ИОТ - 020 - 05**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или

спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.





# ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

## спортивно-оздоровительной группы

отделения футбол

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы (б)

месяц	сентя б.	октяб.	ноябр ь	декабр ь	янва рь	феврал ь	ма рт	апрел ь	май	июн ь	ию ль	ИТОГО
I.теория	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2	28
II. практика												
1.ОФП	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	5,8	4	62
2.СФП	5;4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	4	58
3.Контр. норм.	2								2			4
4.ТТП	11, 6	11,6	11,6	11,6	11,6	11,6	11, 6	11,6	11,6	11,6	8	124
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий											
6. Самостоятельная работа	По индивидуальному заданию тренера - преподавателя в течение года											
												276

# ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

## спортивно-оздоровительной группы

отделения футбол (для совместителей)

МБУ ДО Кораблинской детско-юношеской спортивной школы (б)

месяц	сентяб.	октяб.	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
I. Теория	2,7	2,7	2,7	2,6	2,6	2,6	2,7	2,7	2,7	24
1.ОФП	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,8	53
2.СФП	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,5	5,5	5,5	5,5	49
3.Контр.норм.	2								2	4
4.ТТП	11,6	11,5	11,6	11,5	11,6	11,5	11,6	11,5	11,6	104
5.Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий									
6. Самостоятельная работа	По индивидуальному заданию тренера - преподавателя в течение года									
										234