

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ БУРАСЫ  
НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического Совета  
от «02» сентября 2024 года  
Протокол № 6

«Утверждаю»  
Директор Центра развития  
дополнительного образования  
р.п. Новые Бурасы  
О.Г. Малюков  
Приказ № 151  
от 05.09.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Любительский футбол»

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст детей: 7-17 лет  
срок реализации: 9 месяцев  
количество часов: 144 часа

Автор-составитель:  
Лобастов Владимир Анатольевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Новые Бурасы 2024 г.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная. Программа направлена на развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать успешно учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Футбол занимает одно из первых мест среди игровых видов спорта.

Технические приёмы, тактические действия и особенно игры в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся. Упражнения с мячом дают подростку физическую закалку, воспитывают ловкость, быстроту реакции, повышают активность. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучение детей по данной программе

- во- первых стимулирует физическое развитие детей, дает возможность перехода на более высокий показатель физического развития школьников;
- во- вторых расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Любительский футбол» разработана с учетом:

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года);

- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

- Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года);

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-17 лет. Число обучающихся в группе 12-15 человек.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Средний и подростковый, возраст (7-17 лет). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Организм подростка очень реактивен, моментально отвечает на тренировочные воздействия приспособительными перестройками.

Игра в футбол требует от подростка максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 144.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Особенности набора обучающихся.

Общедоступный набор: принимаются обучающиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям.

#### 1.1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию личности посредством обучения игре в футбол.

Обучающие задачи:

- научить техническим приемам и тактическим действиям в футболе;
- совершенствовать освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- научить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласование способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- формировать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать становлению и развитию у обучающихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

#### 1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты

- владеет технико-техническими приемами и тактическими действиями в футболе;
- умеет ориентироваться на площадке, быстро передвигаться, проявляет ловкость и выносливость при игре в футбол;
- владеет основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

Личностные результаты:

- развиты спортивные навыки каждого обучающегося;
- сформированы дружеские отношения внутри команды, умеет управлять своими эмоциями, собственной деятельностью;
- проявляет дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма.

Метапредметные результаты:

- умеет контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- приобретены необходимые волевые и психологические качества (упорство, активность, стремление победить соперника), для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
- развиты навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.4. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения. Общие основы футбола. ПП и ТБ. Правила игры.	2		2	Опрос. Наблюдение.
2.	Общефизическая подготовка.	2	36	38	Тестирование, карточки судьи, протоколы.
3.	Специальная подготовка.	2	18	20	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	Техническая подготовка.	6	44	50	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5.	Тактическая подготовка.	2	10	12	Промежуточный тест, оценка, результат, показатель, учебная игра.
6.	Интегральная подготовка.	2	6	8	Зачет, тестирование, результат, показатель,
7.	Игровая подготовка.	2	6	8	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
8.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	4	6	Зачет, тестирование Соревнования.
9.	Итого	20	124	144	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Теоретические сведения

#### Общие основы футбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях футболом
- Правила игры в футбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры футбол.

#### I. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

##### Теория: Инструктаж по техника безопасности.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

##### Практика:

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх,

удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание навремя 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

## II. Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Виды упражнений. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Практика:

1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или

отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двухног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

## 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

## 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками(кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### III. Техническая подготовка

Теория: Инструктаж по техника безопасности.

- Значение технической подготовки для повышения спортивного Мастерства;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки.

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону спадением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько

в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### IV. Tактическая подготовка

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

- Основные понятия о тактике игры. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- Взаимосвязь техники и тактики.
- Характеристика технической и тактической подготовки.
- Индивидуальные, групповые и командные действия.

Практика.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Tактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

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

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

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

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

#### V. Интегральная подготовка

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

- Основные понятия об интегральной подготовке;
- Умение реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты – результаты всех сторон тренировки.

Практика:

- Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов.
- Переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.
- Переключение в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

#### VI. Игровая подготовка

Теория: Инструктаж по техника безопасности.

- Основы взаимодействия игроков во время игры;
- Понятие развития игровой комбинации;
- Понятие: оборонительная и наступательная игра;
- Правила безопасного ведения двусторонней игры;
- Техника игры в нападении, техника игры в защите.

Практика.

Тактика игры.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять 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, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

## VII. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Теория: Инструктаж по техника безопасности.

- Организация и проведение;
- Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов;
- Правила соревнований по футболу.

Практика.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных

игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

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

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

#### 1.5. Формы аттестации и их периодичность

Основной показатель результата работы по данной программе является выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

В начале года проводится входное тестирование.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений 2-3 раза в течение учебного года (сдача контрольных нормативов). (Приложение 1).

Для отслеживания результативности по программе предусмотрен текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, мини-конкурса, викторины, соревнований.

Виды итогового контроля:

1. Входная диагностика (в начале года) для определения первоначального уровня предметных знаний.
2. Итоговая диагностика - для определения итогового уровня освоения программы. Результатом освоения программы является показатель участия в соревнованиях и его результат.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам обучения
- Соревнования.

Успешная подготовка обучающихся возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения.

В итоге каждого этапа обучения проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

## II. Комплекс организационно - педагогических условий.

### 2.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

*Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:*

*Методы обучения*

- Практический: способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- Словесный: рассказ с элементами беседы, практический показ;
- Наглядного восприятия.

*Методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- Теоретический – работа с литературой по изучаемой теме, использование справочников, периодической печати;
- Практический – применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков.
- Наглядный – видеоматериал с игрой профессиональных футболистов;

- Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения физической активности обучающихся и интереса к изучаемой теме.

*Формы организации занятий:* групповая

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии: технология игрового обучения, личностно-ориентированное обучение, здоровье сберегающие технологии.

Правила техники безопасности выполняются всеми участниками образовательного процесса - педагогом и обучающимися. В течение учебного года педагог проводит серию инструктажей по темам:

- Правила поведения на занятиях.
- Правила поведения на соревнованиях.
- Правила дорожного движения.
- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях (пожар, террористический акт и др.).
- Правила поведения на воде, в гололед.

Инструктажи проводятся в течение года и фиксируются в журнале учета работы творческого объединения. Во время освоения этих правил и норм поведения обучающихся формируется ценностное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни. Большое внимание в рамках реализации программы уделяется решению воспитательных задач, профориентационной работе с обучающимися.

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Описание;</li> <li>• объяснение;</li> <li>• рассказ;</li> <li>• разбор;</li> <li>• указание;</li> <li>• команды и распоряжения;</li> <li>• подсчёт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• показ упражнений и техники футбольных приёмов</li> <li>• использование учебных наглядных пособий</li> <li>• видеофильмы, DVD, слайды</li> <li>• жестикуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• метод упражнений;</li> <li>• метод разучивания по частям;</li> <li>• метод разучивания в целом;</li> <li>• соревновательный метод;</li> <li>• игровой метод;</li> <li>• непосредственная помощь педагога</li> </ul>

Основные средства обучения:

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

Основными формами тренировочного процесса в ЦВР являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно- профилактические и оздоровительные мероприятия.

## 2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

- Футбольное поле 35x70 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;

- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

Информационные условия реализации программы:

- Видеофильм обучение футболу–YouTube
- работа с сайтом образовательной организации (результаты соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила соревнований.
- Правила судейства.
- Положение о соревнованиях.
- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

### 2.3. Оценочные материалы.

#### Контрольно-переводные нормативы по футболу

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек.

Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

15. Доставка мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	
Тройной прыжок в длину с места(см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	

Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	
Бег 5x30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	
Вед. мяча, обвод. стоек и удар поворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34	38	40	43	
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	

Список литературы для педагога.

1. Губа В. П., Квашук П.В., Краснощёков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст).- М.: Советский спорт, 2010
2. Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.-Н.Новгород: РА «Квартал», 2012.
3. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2008.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002
5. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
6. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000
7. Монаков Г. В. Подготовка футболистов.- Псков, 2003.
8. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов» /учебно-методическое пособие/ - 2-е издание, М.: ТВТ Дивизион, 2006
9. Российский футбольный союз. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст).- М.: Советский спорт, 2011.
10. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. Москва., 2008.

Список литературы для обучающихся.

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
2. Большая детская энциклопедия. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.
3. Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001

## Оценка личностных результатов.

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

## Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

## Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

#### Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

#### Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности,

импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.