

**Комитет по образованию администрации города Мурманска**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города  
Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 10 по футболу**

Принята  
Решением тренерского совета  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10

Протокол № 4 от «06» апреля 2022 г.

Утверждена  
Приказом директора  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10

№ 35 от «16» мая 2022 г.

\_\_\_\_\_ Е.Н. Мигун

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**Срок реализации : 10 лет**

( Базовый уровень сложности (БУС) — 8 лет;

Углубленный уровень сложности (УУС) — 2 года.

На углубленном уровне для обучающихся, ориентированных на поступление в  
профессиональные образовательные организации  
в области физической культуры и спорта)

Составители программы:

С.В. Макаревич - заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе;

О.В. Миронов – тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории;

Мурманск  
2022 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цели и задачи образовательной программы	6
1.2.	Характеристика вида спорта	7
1.3.	Условия прохождения программы	8
1.4.	Срок обучения	12
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	12
2.	Учебный план	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	План теоретической подготовки	15
2.3.	Формы аттестации	21
3.	Методическая часть	22
3.1.	Объем учебной нагрузки	22
3.2.	Навыки в других видах спорта	24
3.3.	Методика и содержание работы по предметным областям	24
3.4.	Программный материал по предметным областям	25
3.5.	Физическая подготовка	37
3.5.1.	Общая физическая подготовка	37
3.5.2.	Специальная физическая подготовка	40
3.6.	Методы выявления и отбора одаренных детей	42
3.7.	Избранный вид спорта	42
3.7.1.	Технико-тактическая подготовка	45
3.7.2.	Психологическая подготовка	47
3.7.3.	Инструкторско-судейская практика	53
3.7.4.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	54
3.7.5.	Участие в спортивных соревнованиях	56
3.7.6.	Проведение учебно-тренировочных сборов	57
3.8.	Другие виды спорта и подвижные игры	59

3.9.	Требования к технике безопасности и предупреждение травматизма	60
3.10.	Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	61
3.10.1.	Базовый уровень сложности	64
3.10.2.	Углубленный уровень сложности	68
3.11.	Программный материал для практических занятий	70
4.	Воспитательная и профориентационная подготовка	71
4.1.	Воспитательная работа	71
4.2.	Профориентационная работа	73
5.	Система контроля и зачетные требования	74
5.1.	Требования к результатам освоения программы по предметным областям	74
5.2.	Требования к освоению программы	76
5.3.	Комплексные контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы	76
5.4.	Самоконтроль	77
5.5.	Методические указания по организации аттестации	77
6.	Перечень информационного обеспечения	81
7.	Приложения к программе	84
7.1.	Приложение 1 «Оформление календарного учебного графика»	84
7.2.	Приложение 2 «Оформление учебного плана»	84
7.3.	Приложение 3 «Календарь спортивных мероприятий»	84
7.4.	Приложение 4 «Вопросы к тестированию»	85

## 1. Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (далее- программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновался мини-футбол и в России. Благодаря целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В настоящее время в России открыты 49 региональные Ассоциации мини-футбола, которые в свою очередь являются главными организаторами развития массового мини-футбола в стране. Все больше внимания уделяется и развитию детско-юношеского мини-футбола. Открываются специализированные группы, организуются при Детско-юношеских клубах и спортивных школах команды мастеров. Во Всероссийских соревнованиях участвуют около 1000 команд, ежегодно выступающих по четырем возрастным группам.

Мини-футбол за последние годы прочно вошел в спортивную жизнь российского народа. Безусловно, это объективный процесс, так как «мини» - это все тот же всеми любимый футбол, только в миниатюре. Безусловно, прогресс мини-футбола наблюдается ежегодно, но проблем в его развитии еще немало, одна из которых - поднятие качества тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей детских школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой «мини», с каждым сезоном предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности мини-футболистов, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности является авторской программой по мини-футболу для ДЮСШ. Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (46), которые включают

проведения летних тренировочных сборов.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).

3. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам».

4. Приказ Минспорта России от 19 января 2018 года N 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6. Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

9. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП.

13. Правила персонифицированного финансирования Мурманской области, утвержденные приказом министерства образования Мурманской области от 19.03.2020 № 462.

14. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

15. Локальные нормативные акты МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 10 по футболу.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Актуальность данной предпрофессиональной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

### **1.1 Цели и задачи образовательной программы**

**Цель программы:** создание необходимых разностороннему, гармоничному развитию личности, обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки спортсменов высокого класса в мини-футболе, привитие ценностей здорового образа жизни и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

**Задачи программы:** укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Данная программа** - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Подготовка спортсменов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую Организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

Базовый уровень сложности

-1-й, 2-й, 3-й года обучения (срок обучения – 3 года)

-4-й, 5-й, 6-й года обучения (срок обучения – 3 года)

- 7-й, 8-й года обучения (срок обучения – 2 года)

Углубленный уровень сложности

- 9-й, 10-й года обучения (срок обучения – 2 года).

### **РЕКОМЕНДОВАНА:**

Тренерским советом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Мурманска детско-юношеской спортивной школы № 10 по футболу.

ООО «Федерацией футбола Мурманской области».

## **1.2 Характеристика вида спорта: мини-футбол**

Мини-футбол – широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала – командного вида спорта, похожего на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах.

На Чемпионате мира по футболу 1958 года в Швеции, один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр наблюдал за тренировкой бразильцев в зале. Австрийцу очень понравился зальный футбол, увиденный им тогда, и вскоре Он организовал пару мини-футбольных матчей у себя на родине. Вскоре новый вид спорта проник в Голландию, Испанию и Италию. Голландцы первыми провели свой национальный чемпионат: это произошло в сезоне 1968– 1969 г. и победу одержал клуб «Щарага'бб».

В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев со счётом 9:2.

Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. Среди 8 команд сильнейшей оказалась сборная Венгрии, обыгравшая в финале сборную Нидерландов. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира. Чемпионами стали бразильцы.

Игра ведётся на площадке длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 25 м.

Продолжительность матча – 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Хотя существуют и обратные примеры: в частности, Алексей Степанов становился как чемпионом СССР по футболу в составе ленинградского «Зенита», так и чемпионом СНГ и России по футзалу в составе «Дины».

Российские соревнования проводятся под эгидой «Ассоциации мини-футбола России» (АМФР). Ежегодно проводятся общероссийские соревнования: Чемпионат России по мини-футболу и Кубок России по мини-футболу.

Игра стала набирать огромную популярность в России, так как для неё необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно.

Команды, выступающие в Первенстве России по мини-футболу, разбиты на несколько лиг: Суперлига, Высшая лига, 1 лига и 2 лига (последние три разбиты на региональные зоны).

За последние годы российские клубы добились больших успехов на европейской арене. За выигранием Кубка УЕФА по футзалу московским «Динамо» последовал аналогичный результат от екатеринбургской «ВИЗ-Синары» (2007 и 2008 год соответственно). В 2009 году Россия второй раз подряд принимает финальную часть турнира.

В 1999 году сборная России одержала победу на чемпионате Европы по футболу, в серии пенальти переиграв сборную Испании. К важнейшим достижениям за последнее время для национальной сборной России, можно отнести: серебряные медали на чемпионате Мира в Колумбии в 2016 и бронзовые медали на чемпионате Европы в Словении в 2017. Сборная России на данный момент находится на лидирующих позициях в рейтинге FIFA Futsal.

### **1.3 Условия прохождения программы**

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее- отбор). Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

### Продолжительность годов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)
-1-й, 2-й, 3-й года обучения (базовый уровень сложности)	<b>3</b>	<b>7</b>
-4-й, 5-й, 6-й года обучения (базовый уровень сложности)	<b>3</b>	<b>10</b>
-7-й, 8-й года обучения (базовый уровень сложности)	<b>2</b>	<b>13</b>
-9-й, 10-й года обучения (углубленный уровень сложности)	<b>2</b>	<b>15</b>

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- Базовый уровень сложности (БУС) – 8 лет;
- Углубленный уровень сложности (УУС) — 2 года.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения

Программы может быть увеличен на 2 года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает

строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в мини-футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности.

Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации – группы базового уровня сложности (БУС), углубленный уровень сложности (УУС).

### **ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ (БУС)**

На данном этапе подготовки основным принципом обучения и тренировки является универсальность в подготовке занимающихся. В соответствии с этим на этом этапе ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор способных к занятиям мини-футболом детей; формирование стойкого интереса к спортивным занятиям; обучение основам техники и тактики мини-футбола;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола;
- подготовка к выполнению Нормативных требований по видам подготовки.

### **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (УУС)**

Основным принципом работы на данном этапе должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации (по амплуа). При этом решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

## НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 2).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 2

### Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
9-й, 10-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
7-й, 8-й года обучения	Базовый уровень сложности	10	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучения		12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
1-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Примечание: в мини-футболе максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

#### **1.4. СРОКИ ОБУЧЕНИЯ**

Срок реализации программы рассчитан на 10 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно – поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных футболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения (с возможностью перехода на программу спортивной подготовки, соответствующего этапа), осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера- преподавателя, решением тренерского совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

#### **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

а так же:

- устойчивость интереса обучающихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;

- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;

- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики мини-футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики мини-футбола, Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и контрольные игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график													Сводные данные					
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27		12	264	8	4			276
2-й год	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27		12	264	8	4			276
3-й год	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27		12	264	8	4			276
4-й год	25	27	27	26	27	26	27	26	26	27		12	264	8	4			276
5-й год	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35		18	354	10	4			368
6-й год	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35		18	354	10	4			368
7-й год	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43		30	444	12	4			460
8-й год	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43		30	444	12	4			460
9-й год	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	534	14	4			552
10-й год	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52		32	533	14		5		552

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

## ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности								Углубленный уровень сложности	
								1-й год (6 часов)	2-й год (6 часов)	3-й год (6 часов)	4-й год (6 часов)	5-й год (8 часов)	6-й год (8 часов)	7-й год (10 часов)	8-й год (10 часов)	9-й год (12 часов)	10-й год (12 часов)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общий объем часов	3312	88	738	2453	28	5	276	276	276	276	368	368	460	460	552	552
1	Обязательные предметные области	3202	78	688	2404	28	5	276	276	276	276	368	368	460	460	497	497
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	716	20	688	0	7	1	69	69	69	69	92	92	115	115	82	82
1.2	Общая физическая подготовка	992	23		955	14		124	124	124	124	165	165	207	207	-	-
1.3	Общая специальная физическая подготовка	166	10		155		1	-	-	-	-	-	-	-	-	83	83
1.4	Специальная подготовка по виду спорта футбол	996	20		968	7	1	83	83	83	83	111	111	138	138	166	166
1.5	Основы профессионального самоопределения	332	5		326		1	-	-	-	-	-	-	-	-	166	166
2	Вариативные предметные области	110	10	50	49		1	-	-	-	-	-	-	-	-	55	55
2.1	Судейская практика	110	10	50	49		1	-	-	-	-	-	-	-	-	55	55
3	Теоретические знания	-	-	-	-	-	-	66	66	66	66	89	89	112	112	79	79
4	Практические знания							198	198	198	198	265	265	332	332	455	454
4.1	Тренировочные мероприятия							176	176	176	176	243	243	304	304	427	426
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							22	22	22	22	22	22	28	28	28	28
5	Самостоятельная работа							8	8	8	8	10	10	12	12	14	14
6	Аттестация							4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
6.1	Промежуточная аттестация							4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация																5

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с ч.8 ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с БУС 4 года обучения. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

## **2.2. ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Занимает важное место на всем протяжении многолетнего обучения, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план

теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

## **Программный материал:**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола в России и его развитие. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. РФС, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила футбола. Требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

### **3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека: костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения, обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Гигиенические знания и навыки.**

Закаливание, режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Общее понятие, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

Физическая подготовка как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для обучающихся.

#### **7. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных

игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся. Основные недостатки в технике обучающихся и пути их устранения.

#### **8. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактические замены в играх. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, 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. Тактика 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). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при введении мяча из аута. Значение тактических заданий, которые даются обучающимся на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

#### **9. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие психологической подготовки футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

#### **10. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и

совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой обучающихся и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировки.

### **11. Планирование спортивной тренировки и учет.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

### **12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, 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. Значения спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по 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.

### **13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и

отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### 14. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей и др. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятий, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения.

Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района, города.

Таблица 5

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый уровень сложности								Углубленный уровень сложности	
		1- 2 год обучения		3 – 4 год обучения		5 – 6 год обучения		7 – 8 год обучения		9 – 10 год обучения	
1	Техника безопасности	12	12	10	10	7	7	6	6	4	4
2	Физическая культура и спорт в России	7	7	7	7	5	5	6	6		
3	Развитие футбола в России и за рубежом	8	8	8	8	5	5	6	6		
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							8	8	7	7
5	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6	6	6	6	6	7	7	4	4
6	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Питание.	8	8	8	8	6	6	7	7	4	4
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	8	8	8	8	6	6	7	7	4	4

8	Виды подготовки: Общая и специальная физическая подготовка.					10	10	8	8	5	5
9	Виды подготовки: техническая подготовка	2	2	4	4	10	10	8	8	7	7
10	Виды подготовки: тактическая подготовка			5	5	5	5	9	9	9	9
11	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена			5	5	5	5	8	8	8	8
12	Основы методики обучения и тренировки			6	6	6	6	8	8	8	8
13	Планирование спортивной тренировки и учет			6	6	6	6	8	8	8	8
14	Правила игры. Организация и проведение соревнований	6	6	6	6	7	7	8	8	5	5
15	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9
16	Места занятий, оборудование и инвентарь	6	6	6	6	2	2	2	2		
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>82</b>	<b>82</b>

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливаются формы промежуточной и итоговой аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности обучающихся; выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта; провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов; выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

#### 3.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 6

#### ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности				
	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности
	1 – 2 год обучения	3 – 4 год обучения	5 – 6 год обучения	7 – 8 год обучения	9 – 10 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	4	4	4	5	5
Общее количество часов в год	276	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	184	184	184	230	230

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с ч.8 ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с БУС 4 года обучения. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 7

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)**

Разделы	Уровень сложности				
	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности
	1 – 2 год обучения	3 – 4 год обучения	5 – 6 год обучения	7 – 8 год обучения	9 – 10 год обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	25% / 69 ч	25% / 69 ч	25% / 92 ч	25% / 115 ч	15% / 82 ч
Общая физическая подготовка	45% / 124 ч	45% / 124 ч	45 % / 165 ч	45% / 207 ч	-
Общая специальная физическая подготовка	-	-	-	-	15% / 83 ч
Специальная подготовка по виду спорта футбол	30% / 83 ч	30% / 83 ч	30% / 111 ч	30% / 138 ч	30% / 166 ч
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	30% / 166 ч
Судейская подготовка	-	-	-	-	10% / 55 ч
<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **3.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся мини-футболу, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

- выносливость.

В подготовке мини-футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 15% - 25% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме 45% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме 30% от общего объема

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **3.3. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

### **3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

#### **Этапы 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения (базовый уровень сложности)**

**Основная цель обучения:** Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

#### **Основные задачи обучения:**

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;

4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

5) формирование социально-значимых качеств личности.

#### **Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) обще-развивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки:** 1-й, 2-й, 3-й, 4-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На 1-й, 2-й, 3-й, 4-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На 1-й, 2-й, 3-й, 4-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются

своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Методика контроля.**

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

## **Этапы 5-й, 6-й, 7-й, 8-й года обучения (базовый уровень сложности)**

**Основная цель обучения:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

### **Основные задачи:**

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) формирование социально – значимых качеств личности;

- б) получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- 7) приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства обучения:** обще-развивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; подвижные и спортивные игры.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторнопеременный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления обучения 5-й, 6-й, 7-й. 8-й года обучения** являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

#### **Методика контроля.**

Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д.

**Основной задачей** соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

## **Этапы 9-й, 10-й года обучения (углубленный уровень сложности)**

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Основная цель обучения:** выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебного процесса:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;

3) совершенствование техники игры в мини-футбол и специальных физических качеств;

4) приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

**Методы контроля.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

### **Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)**

1) **упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:** упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) **упражнения для мышц, шеи и туловища:** наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) **упражнения для ног:** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) **упражнения для развития координационных способностей:** разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки

в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) **упражнения для развития быстроты:** старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) **упражнения для развития силы:** элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекаты груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) **упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) **упражнения для развития общей выносливости:** чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

## **Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)**

### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

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

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

### **Для вратарей.**

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### **Для вратарей.**

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Для вратаря.**

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

### **Техническая и тактическая подготовка (для 1-го, 2-го, 3-го, 4-го годов обучения)**

#### **Техническая подготовка.**

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

#### **Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

#### **Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

## **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. 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 мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## **Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки 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. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. **Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

## **Техническая и тактическая подготовка (для 5-го, 6-го, 7-го, 8-го годов обучения)**

### **Техническая подготовка.**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу

после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.

**Удары головой** в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

**Ведение мяча.** Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

**Техника вратаря.**

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и

развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

**Тактика вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот. Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

**Техническая и тактическая подготовка (для 9-го, 10-го годов обучения)**  
**Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих

действий. Остановка мяча головой. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**Обманные движения.** Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

#### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения Индивидуальные действия.** Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**Групповые действия.** Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Тактика защиты Индивидуальные действия.** Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

**Групповые действия.** Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

**Тактика вратаря.** Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 8

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

Виды спортивных игр	Уровень сложности программы									
	Базовый уровень сложности								Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения
Контрольные	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Отборочные						1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Игры	22	22	22	22	22	22	28	28	28	28

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные и главные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

### **3.5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.5.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закалывание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом, общая физическая подготовка – это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР, та его основа, без которой немислимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

Планируя занятия по общей физической подготовке с юными футболистами, тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16 – 17-летнего возраста – с максимальной;
- в занятиях с юными футболистами 10 – 15-летнего возраста не рекомендуется в течение длительного времени предусматривать повышенные нагрузки, так как из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы

занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта мини-футбол представлены в таблице 9.

Таблица 9

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих футболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Для всех этапов подготовки:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- элементы вольной борьбы;
- акробатические элементы (перекаты, кувырки);
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

### **3.5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств для мини-футбола, как успех в подготовке юных футболистов, занимающихся в спортивных школах, немислим без теоретической подготовки. Приобретение занимающимися теоретических знаний помогает им расширить свой кругозор, осознанно выполнять задания тренера, применять в конкретной игровой обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений.

Теоретические сведения юным футболистам групп базового уровня сложности рекомендуется сообщать в ходе занятий в форме разъяснения того или иного технического приема или тактического действия или краткой беседы продолжительностью 3–5 мин. Сначала юные футболисты знакомятся с правилами поведения на занятиях. Затем тренер переходит на ознакомление занимающихся

правилами мини-футбола, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений и учебных игр. Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала, тренер переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков. При этом длительность таких бесед с учащимися 10-12 лет может быть 5 – 10 мин, а с юными футболистами более старшего возраста – 12– 15 мин. Специализированные же занятия на различные темы теоретической подготовки обычно длятся не менее 45–90 мин. Когда юные футболисты в достаточной степени освоят пройденный материал, рекомендуется перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия целесообразно проводить в форме вопросов и ответов. Сначала необходимо подобрать несложный, знакомый юным футболистам материал, который постепенно усложняется.

Особое место в теоретической подготовке по тактике занимают установки на предстоящий матч и разбор проведенной игры. В ходе установки тренер должен раскрыть юным футболистам план игры, основанный на уровне подготовленности учащихся с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. Прежде всего тренер подсказывает своим воспитанникам, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы. При этом он интересуется и мнением самих занимающихся. Делая установку, тренер не должен перегружать внимание юных футболистов излишними деталями. Он излагает лишь общий план игры и общие требования к своим подопечным, оставляя за каждым из них право принимать самостоятельные решения в ходе игры. Такой творческий подход всегда повышает заинтересованность юных футболистов. В перерыве между первой и второй половиной игры тренер, при необходимости, вносит поправки в тактические действия команды, учитывая складывающуюся игровую обстановку, состояние подопечных и соперников.

Разбор проведенной игры рекомендуется делать перед очередным практическим занятием. Вначале тренер анализирует игру команды, дает оценку выполнения юными футболистами плана игры, отмечая, что удалось претворить в жизнь и что не получилось. В случае необходимости устанавливается основная причина неудачи. После этого тренер дает оценку игры отдельных звеньев и конкретных игроков. Одновременно он отмечает положительные моменты в их действиях или же неудачные, а также дает рекомендации по их устранению. В заключение тренер отмечает тех игроков, которые сумели в различных игровых ситуациях применить нестандартные, а потому неожиданные для соперников решения.

В целом установки на игру и разбор проведенного матча имеют большое воспитательное и познавательное значение для юных футболистов. В ходе таких

занятий тренер сообщает учащимся новые сведения по технике и тактике игры, делает указания по поведению отдельных игроков во время игры. Нетактичное поведение к соперникам, партнерам, судьям и зрителям подвергается осуждению.

При этом тренер стремится привлечь к обсуждению таких случаев самих игроков. Сообщение юным футболистам теоретических сведений следует подкреплять использованием наглядных пособий – макетов мини-футбольного поля с передвижными фигурками, учебных видеофильмов, специальной доски, на которую при объяснении тактических действий наносится соответствующий рисунок, и т.д.

### **3.6. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕНЫХ ДЕТЕЙ**

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения.

### **3.7. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Педагогический контроль и оценка подготовленности юных футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия). Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами спортивных школ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными футболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств

нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы юных футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся. Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления (таблица 10) и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Таблица 10

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Окраска кожи	Небольшое	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или покраснение синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах,	Жалобы на головокружение, боль

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

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных футболистов входе тренировочных занятий будет во многом зависеть от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники мини-футбола, от их способности анализировать двигательные действия своих учеников, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Педагогические наблюдения следует осуществлять также в ходе соревнований. Например, тренеру и его помощникам вполне по силам регистрировать в ходе игры выполнение футболистами таких приемов, как передачи мяча и отбор мяча. Для этого на специальный бланк заносятся номера контролируемых игроков. Знаком «плюс» фиксируются точно выполненные действия, а знаком «минус» - ошибочные действия. По окончании игры подсчитывается общее количество правильно и с ошибкой выполненных приемов за всю игру. После этого вычисляется надежность выполнения упомянутых игровых действий.

При наличии большого числа помощников тренер может получить возможность регистрировать большое число игровых приемов с участием всех игроков. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют большое значение не только для повышения уровня спортивного мастерства юных футболистов, но и непосредственно для тренера при проведении процесса обучения юных футболистов и комплектовании учебной группы.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень подготовленности юных футболистов в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для определенного возраста занимающихся. Если в группах базового уровня сложности ставятся задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, то в группах углубленного уровня сложности уже отражается этап углубленной спортивной специализации. С 13-летнего возраста на первый план выдвигаются показатели высокого уровня физического развития и овладения широким арсеналом технико-тактических приемов мини-футбола.

Одновременно активизируется динамика признаков специальной физической и технико-тактической подготовленности в условиях применения средств скоростно-силового характера.

В работе с юными футболистами в спортивной школе необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую станцию и т. д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под

контролем тренера. Результаты, показанные занимающимися, заносятся в специальный протокол. Тестирование юных футболистов в спортивной школе следует проводить 2–3 раза в течение учебного года.

В целом контроль подготовленности юных футболистов в спортивной школе рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие. Нередко даже по паспортному возрасту, юные футболисты в одной учебной группе могут отличаться практически на целый год.

По биологическому же возрасту это отличие может быть еще большим.

### **3.7.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка.

Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к

вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.

**Удары в единоборстве.** Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

## **Тактика игры в футбол**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1, 1+2+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3–4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8–6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## **3.7.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных футболистов, занимающихся в спортивных школах, включает два основных раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов с ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств, занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств, занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером мини-футбола. Тренеры спортивных школ должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям, спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы в спортивной школе, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Каждый тренер должен знать индивидуальный подход к каждому юному футболисту, умело объединять занимающихся и направлять их деятельность и интересы в интересах коллектива. Формирование сплоченного коллектива во многом определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношением между учащимися, а также их связями вне спорта. С помощью сплоченного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого мини-футбола, а вторые – особенностями личности того или иного занимающегося.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в мини-футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания. Кроме того, тренеры должны поощрять ответственные решения или решительные действия юных футболистов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, активного и неуклонного стремления к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – очень важные для игроков в мини-футболе качества. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Невыдержанность в игре нередко приводит к нарушениям правил игры, грубости и удалениям, что всегда болезненно отражается на коллективе и негативно влияет на результаты выступления команды. Для воспитания у юных футболистов этих качеств следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции. Тренеры должны отмечать и поощрять тех учащихся, которые проявляют в напряженных, ответственных играх выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в способности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей, и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организаторами. Они способны повести за собой команду. У юных футболистов инициативность рекомендуется воспитывать в двусторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления данного качества. Полезно для этой цели также использовать такие игровые упражнения, в которых занимающимся приходится принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные решения. Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимающихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на тренировочных занятиях, игровой дисциплины в ходе игры – одно из главных условий достижения командой положительного результата. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией учебно-тренировочного процесса.

При этом в воспитании у юных футболистов дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Причем тренер должен быть в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплинированности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями – важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Как правило, положительное или отрицательное отношение к отдельным моментам тренировки или соревнования

сопровождается эмоциями. Последние или облегчают, или затрудняют преодоление занимающимися субъективных и объективных трудностей. Преодолевать чрезмерные возбуждения помогают самообладание и эмоциональная устойчивость. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоциональные и достаточно сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у занимающихся уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания. Для развития юных футболистов интенсивности и устойчивости внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве: один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важным свойством внимания для игроков в мини-футболе является распределение и переключение. Это свойство заключается в способности одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость перемещения партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного свойства рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в мини-футболе ориентироваться в сложной игровой обстановке. В значительной степени хорошей ориентации способствует периферическое зрение и глубинное (глазомер) зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения рекомендуются различные упражнения в ведении мяча, передачах мяча (смотреть на одного партнера, а выполнить передачу другому) и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в мини-футбол требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что ведет к высокой

игровой надежности. Деятельность игроков в мини-футболе очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой деятельности также зависит от вестибулярной устойчивости организма занимающихся. Для ее развития полезны акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с юными футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот». Развитие тактического мышления – важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мышлением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленных на поиск наиболее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. При этом тренеры должны стремиться акцентировать внимание занимающихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить рациональные решения, применяя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер старается его реализацию смоделировать в тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на пред-матчевой установке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся

конкретные задачи, а также у учащихся формируется твердая уверенность в своих силах и возможностях победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний юных футболистов рекомендуется применять такие приемы воздействия, как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений. Следует также пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, а также применять методы аутогенной тренировки. Нервно-психическое восстановление юных футболистов рекомендуется осуществлять с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. В этих целях также необходимо использовать средства культурного отдыха и развлечения, рациональное сочетание в режиме дня средств ОФП, системы аутогенных воздействий.

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В связи с этим в процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- составить конспект и провести занятия с командой общеобразовательной школы;
- организовать подготовку команды своего класса к общешкольным соревнованиям;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- подготовить положение (регламент) о проведении общешкольного турнира по мини-футболу;
- составить календарь игр;

- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста, судьи-информатора;
- правильно заполнить протокол игр;
- выполнять обязанности главного судьи на общешкольном турнире по мини-футболу.

### **3.7.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи в мини-футболе и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе.
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места занятий, определить и исправить ошибки в выполнении ими приемов;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на базовом уровне сложности начиная с 4 года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

### 3.7.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур — хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) лекторотерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9–10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1–1,5 часа) и более позднего подъема (на 30–50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и

соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие. Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15–30 мин до выступления; восстановительный – через 2–30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1–2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500–2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### 3.7.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта мини-футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 11).

Таблица 11

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1 – 2 годы	3 – 4 годы	5 – 8 годы	1 – 2 годы
Контрольные	1	1	1	2
отборочные	-	-	-	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта мини- футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта мини-футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **3.7.6. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.**

Учебно-тренировочные сборы подразделяются на восстановительные и подготовительные. Восстановительные сборы проводятся в конце учебного года (сезона), в которых применяются мало интенсивные нагрузки, с целью восстановления основных функциональных систем. Подготовительные проводятся в

начале учебного года (сезона) с целью оптимизации функциональной готовности учащихся.

Возрастные особенности учащихся предполагают дифференцированный подход. В младшей возрастной группе предпочтительней подбирать климатические условия схожие с условиями в месте проживания. В данном возрасте идет формирование основных функциональных систем. Если исключить длинный переезд, смену климатических зон и период адаптации, то результат учебно- тренировочных сборов будет эффективнее.

Юные спортсмены среднего и старшего возраста обладают более устойчивыми функциональными и адаптивными возможностями. Для раскрытия основных функциональных систем им наоборот показаны места проведения сборов в условиях жаркого и влажного климата, высокогорья и т.д. Проведение учебно- тренировочных занятий с затрудняющими природными факторами компенсируются высокой функциональной готовностью по сравнению с обычными условиями.

Таблица 12

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по уровням сложности программы (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Углубленный уровень сложности	Базовый уровень сложности	
<b>1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1	по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3	по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные сборы</b>				
2.1	по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2	восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	-	В соответствии планом комплексного медицинского обследования
2.4	в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% состава группы лиц, спортивную подготовку на определенном этапе

### 3.8. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Хоккей – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в

процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **3.9. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

#### **1. Требования безопасности перед началом занятий**

1.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

1.2. Надеть форму.

1.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

1.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

1.3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

#### **2. Требования безопасности во время занятий:**

2.1. На занятиях быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

2.2. Во время занятий запрещается:

- делать подножки;
- толкать соперника;
- не выполнять требования судьи.

2.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

2.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

3.2. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

4. Требования безопасности по окончании занятий:

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

4.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь.

4.3. Принять душ, либо умыться лицом с мылом.

### **3.10. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Учебный материал учебно-тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15–20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники мини-футбола, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах базового уровня сложности (7–9 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы.

Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику мини-футбола. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта,

спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся. Испытания по ОФП и СФП проводят в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся из групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Таблица 13

Перечень оборудования и спортивного инвентаря для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер «лесенка»	штук	4
8	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
9	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
11	Мяч для мини-футбола	штук	22

## Обеспечение спортивной экипировкой (участников первенства России)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Уровень сложности программы			
				базовый		Углубленный	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Гетры футбольные	пар	На одного	2	0,5	2	0,5
2	Перчатки для вратаря	пар		1	1	1	1
3	Рейтузы для вратаря	штук		1	1	1	1
4	Свитер для вратаря	штук		1	1	1	1
5	Футболка с коротким рукавом	штук		2	1	2	1
6	Шорты футбольные	штук		2	0,5	2	0,5
7	Щитки футбольные	пар		1	1	1	1
8	Обувь для мни-футбола	пар		1	1	1	1

**3.10.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного футболиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств футболиста.

Организм человека – единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного футболиста на данном этапе.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базовый уровень сложности.**

№ п/п	Упражнения	Норматив измерения
1	Бег 10 м с высокого старта (с)	Не более 2,3
2	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (с)	Не более 12,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 135
4	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	Не менее 360
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	Не менее 12
	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)	Не менее 8

### **Содержание программы БУС первого года обучения**

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы спортивной школы и группы. Правила поведения в спортивной школе.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры.

Игры между группами в ДЮСШ.

Раздел 8. Участие в соревнованиях.

По календарю ДЮСШ.

Раздел 9. Контрольные нормативы. (Таблица №17)

### **Содержание программы БУС второго года обучения**

Раздел 1. Техника безопасности на тренировках.

Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Раздел 3. Правила футбола. Изучение правил мини-футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции.

Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с другими командами.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 9. Контрольные нормативы. (Таблица №17)

### **Содержание программы БУС третьего года обучения**

Раздел 1. Техника безопасности на тренировках.

Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

Раздел 3. Правила футбола. Изучение правил мини-футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции.

Перемещение по футбольному полю, площадке.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Раздел 7. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с другими командами.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 9. Контрольные нормативы. (Таблица №17)

### **Содержание программы БУС четвертого года обучения**

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение правил безопасного поведения.

Раздел 2. Теория. Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Бег по пересеченной местности.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

Раздел 6. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 8. Контрольные нормативы. (Таблица №17)

### **Содержание программы БУС пятого года обучения**

Раздел 1. Техника пожарной безопасности в спортивном зале. Соблюдение правил пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Раздел 2. История развития футбола. Основные факты развития футбола за время его существования.

Раздел 3. Массаж. Правила выполнения массажа различных частей тела спортсмена.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения на развитие скоростной выносливости, силы, координации движения.

Раздел 6. Техническая подготовка. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)

Раздел 7. Тактическая подготовка. Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.

Раздел 8. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 9. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблицы №18, 19)

### **Содержание программы БУС шестого года обучения**

Раздел 1. Вредные привычки. Беседы о вреде никотина, алкоголя, наркотиков. Преимущества здорового образа жизни подростка.

Раздел 2. Правила соревнований по футболу. Ознакомление с правилами проведения турниров.

Раздел 3. Массаж. Применение знаний о массаже на себе.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств.

Раздел 6. Техническая подготовка. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удержание мяча (квадрат)

Раздел 7. Тактическая подготовка. Обучение командной тактике игры в защите и в нападении. Персональная опека.

Раздел 8. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами клубов города, края.

Раздел 9. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №18, 19)

### **3.10.2. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

Данный этап является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности футболиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу углубленного уровня сложности основы техники прыжков должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности футболиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки футболиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы углубленного уровня сложности**

№ п/п	Упражнения	Норматив измерения
1	Бег 10 м с высокого старта (с)	Не более 2,2
2	Бег 30 м с высокого старта (сек)	Не более 4,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Не менее 190
4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	Не менее 20
5	Бег челночный 3x10 с высокого старта (сек)	Не более 9,5
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	Не менее 6
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (сек)	Не более 28,5
8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа

**Содержание программы УУС первого года обучения**

Раздел 1. Развитие футбола в России. Тенденции развития футбола в России.

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий физкультурой и спортом в формировании здорового образа жизни.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом.

Раздел 5. Техническая подготовка. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.

Раздел 6. Тактическая подготовка. Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг.

Раздел 7. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.

Раздел 9. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №18, 20)

### **Содержание программы УУС второго года обучения**

Раздел 1. Развитие футбола в России. Тенденции развития футбола в России.

Раздел 2. Здоровый образ жизни. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий физкультурой и спортом в формировании здорового образа жизни.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом.

Раздел 5. Техническая подготовка. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.

Раздел 6. Тактическая подготовка. Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг.

Раздел 7. Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.

Раздел 9. Участие в соревнованиях. По плану федерации футбола.

Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №18,20)

### **3.11. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ПСП осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

#### **Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

## **Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

**Методы и формы воспитательной работы** включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

#### **4.2. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности – «Мир профессий», в группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек – труд - профессия».

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся мини-футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **5.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

4) в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## 5.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является

На базовом уровне сложности:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «мини-футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих базовый уровень спорта;

На углубленном уровне сложности:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мини-футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «мини-футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих углубленный уровень сложности.

## 5.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

**Бег 5x30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м

наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

#### **5.4. САМОКОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ**

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов в спортивной школе важную роль. Под самоконтролем следует понимать несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Естественно, более информативны и надежно объективны показатели состояния сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы, дыхательной системы.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

#### **5.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся мини-футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки. По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 1, 2, 3, 4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	ОФП	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Быстрота</b>													
1	Бег на 30 м	6,4	6,5	7,0	6,3	6,4	6,9	6,2	6,3	6,7	6,0	6,2	6,5
2	Бег на 60 м	11,6	11,7	12,1	11,5	11,0	12,0	11,4	11,3	11,9	11,3	11,2	12,0
3	Челночный бег 3x10	9,0	9,1	9,9	8,9	9,0	9,7	8,8	8,9	9,5	8,7	8,8	9,2
<b>Скоростно-силовые качества</b>													
4	Прыжок в длину с места	145	140	120	150	145	125	155	150	130	160	155	150
5	Тройной прыжок с места	375	370	355	380	375	360	390	380	360	400	390	380

Таблица 18

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 5, 6, 7, 8, 9, 10 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Тесты по специальной (технической) подготовке	Возраст (лет)					
	12--13	13-14	14-15-	15-16	16-17	17-18
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметке 30 метров	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Удары на дальность. Удары по мячу выполняются с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Удары на точность (дистанция 20 – 40 м, после приема мяча, ведущей ногой). Игрок получает передачу, низом с расстояния 5 м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2x3м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.	12	13	14	15	16	17
Жонглирование (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	50	70	100	130	150	200
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5м) сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1, 3, 5 оббегается с левой стороны, 2, 4 с правой стороны)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5	9,1

Таблица 19

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 5, 6, 7, 8 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	ОФП	5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Быстрота</b>													
1	Бег на 15 м с высокого старта	2,6	2,7	2,8	2,6	2,7	2,8	2,6	2,7	2,8	2,5	2,6	2,8
2	Бег на 15 м с хода	2,2	2,3	2,4	2,2	2,3	2,4	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,4
3	Бег на 30 м с высокого старта	4,7	4,8	4,9	4,7	4,8	4,9	4,7	4,8	4,9	4,6	4,7	4,9
4	Бег на 30 м с хода	4,4	4,5	4,6	4,4	4,5	4,6	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,6
<b>Скоростно-силовые качества</b>													
4	Прыжок в длину с места	210	200	190	210	200	190	210	200	190	220	210	190
5	Тройной прыжок с места	640	630	620	640	630	620	640	630	620	650	640	620

Таблица 20

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ 9, 10 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	ОФП	9 год обучения			10 год обучения		
		5	4	3	5	4	3
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 15 м с высокого старта	2,4	2,5	2,8	2,3	2,4	2,8
2	Бег на 15 м с хода	2,0	2,1	2,4	2,0	2,1	2,4
3	Бег на 30 м с высокого старта	4,5	4,6	4,9	4,5	4,6	4,9
4	Бег на 30 м с хода	4,2	4,3	4,6	4,2	4,3	4,6
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
4	Прыжок в длину с места	230	215	190	230	215	190
5	Тройной прыжок с места	660	650	620	660	650	620

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **6.1. Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
5. Приказом от 15.10.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
6. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.

### **6.2. Литература по виду спорта**

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебнотренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

### **6.3. Специальная литература**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф.

Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.

7. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971
11. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7.
12. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
13. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с.
14. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
15. А. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
16. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
17. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
19. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004. – 154 с.
20. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
21. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
22. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 237 с.
23. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
24. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

#### **6.4. Интернет ресурсы:**

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

6. Ассоциация мини-футбола России — <http://www.amfr.ru/>

7. Мировая федерация футбола — <http://www.fifa.com/>.

## **7. Приложения к программе**

## 7.1. Приложение 1

### Оформление календарного учебного графика

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

## 7.2. Приложение 2

### Оформление учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие				
2.	<b>Раздел.....</b>				
2.1	Тема....				
	ИТОГО (часов)				
<b>Второй год обучения</b>					
1.	Вводное занятие				
2.	<b>Раздел.....</b>				
2.1.	Тема....				
	ИТОГО (часов)				

## 7.3. Приложение 3.

### Календарь спортивных мероприятий.

№	Название мероприятия	организатор	Уровень мероприятия	Месяц проведения, место проведения
1.				
2				
3				
4.				
5.				

## 7.4. Приложение 4

**Вопросы к тестированию по предметной области  
«Теория и методика физической культуры и спорта»**

**1 – 4 год обучения (базовый уровень)**

***Билет № 1***

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Значение режима дня в жизни человека.
3. Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека.

***Билет № 2***

1. История развития мини-футбола.
2. Понятие о гигиене.
3. Значение питания для растущего организма.

***Билет № 3***

1. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2. Питание спортсмена.
3. Режим дня спортсмена.

***Билет № 4***

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека.
3. Мышцы. Мышечная деятельность.

***Билет № 5***

1. Массовая физическая культура и спорт.
2. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.
3. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

***Билет № 6***

1. Мини-футбол в России.
2. Мышцы и связки.
3. Значение разминки.

**5, 6, 7, 8 год обучения (базовый уровень)**

### **Билет № 1**

1. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
2. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.
3. Гигиена. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

### **Билет № 2**

1. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
2. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.
3. Суточные нормы питания. Режим питания.

### **Билет № 3**

1. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.
2. Энергетическая и пластическая сущность питания. Понятие об основном обмене.
3. Понятие о врачебном контроле.

### **Билет № 4**

1. Правила мини-футбола как вида спорта.
2. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
3. Страховка и самостраховка.

### **Билет № 5**

1. Понятие о ЗОЖ.
2. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
3. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

### **Билет № 6**

1. Правила соревнований в мини-футболе.
2. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.
3. Понятие об СФП. Роль СФП в тренировочном процессе.

## **1 - 2 год обучения (углублённый уровень)**

### **Билет № 1**

1. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

### **Билет № 2**

1. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

2. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

3. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

### **Билет № 3**

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

2. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

3. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля.

### **Билет № 4**

1. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

2. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

3. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена.

### **Билет № 5**

1. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

2. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

3. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.