

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции учредителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.

Дополнительная предпрофессиональная программа

«Мини-футбол»
(рабочая программа)

***Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«футбол»***
(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 147)
Срок реализации – 8 лет

Пермский район, д. Кондратово
2016 год

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Протокол № 4
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Худорожков В.Ю.



Приказ № 140 от 28.04.2016

Разработчики программы:

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;
Тимеркаев Ренат Фаритович – тренер-преподаватель по футболу;
Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора УВР.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по футболу в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система подготовки футболиста - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка - процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные возможности	+	+	+	+	+					
Равновесие			+	+	+	+	+			

Тренировочный процесс занимает основное место в системе многолетней подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой футболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В тренировочном процессе футболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Так как многолетняя подготовка строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны доступные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет;
- тренировочный этап (ТГ) – до 5 лет.

Таблица 2

Количественный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки

Год обучения (этап)	Минимальный возраст занимающихся, лет	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы
1-й (НП)	8	14	14-16	25
2-й (НП)	9	12	12-14	20
3-й (НП)	10	12	12-14	20
1-й (ТГ)	11	10	10-12	14
2-й (ТГ)	12	10	10-12	14
3-й (ТГ)	13	8	8-10	12
4-й (ТГ)	14	8	8-10	12
5-й (ТГ)	15	8	8-10	12

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке мини-футболистов высокого класса. На протяжении всего

периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 8-11 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям мини-футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками мини-футбола.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из занимающихся в возрасте 11-16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической, специальной и технической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке или выполнения норм спортивных разрядов, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Общие задачи 2 этапа - тренировочного этапа.

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 по мини-футболу.

Задачи начальной специализации тренировочного этапа (до 2-х лет)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4 Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, республики.

Задачи углубленной специализации тренировочного этапа (свыше 2-х лет)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного мини-футболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраивать на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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 от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

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

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом на **46 недель**.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Таблица 3

Примерный учебный план (в академических часах)

СОДЕРЖАНИЕ	НП			ТГ				
	I	II	III	I	II	III	IV	V
Теория и методика физической культуры и спорта	28	41	41	55	69	69	83	83
Общая физическая подготовка	54	66	66	77	70	88	84	106
Специальная физическая подготовка	28	58	58	88	90	150	157	177
Избранный вид спорта:								
Техничко-тактическая подготовка	99	137	137	177	221	214	248	298
Инструкторская и судейская практика	-	4	4	6	7	7	8	8

Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	47	79	79	110	138	159	190	190
Психологическая подготовка	11	17	17	22	28	28	33	33
Итоговая и промежуточная аттестация	6	8	8	11	14	14	17	17
Восстановительные мероприятия и врачебный контроль	3	4	4	6	7	7	8	8
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+
Всего	276	414	414	552	644	736	828	920

Для обеспечения круглогодичной профессиональной подготовки, к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих профессиональную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжение) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 4).

Таблица 4

План учебно-тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		ТГ	НП	
1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	Тренировочные сборы в каникулярный период	- До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещения 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.

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям (%)

Области	Этапы подготовки			
	НП		ТГ	
	I	II-III	I-II	III-V
Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	20	16	16	14
Специальная физическая подготовка	10	13	14	16
Избранный вид спорта	60	61	60	60
Всего	100	100	100	100

2.3 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Как известно, игровая деятельность в мини-футболе отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с мячом и без него с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий мини-футболиста.

Уровень координационных возможностей зависит от запаса движений спортсмена, который увеличивается при выполнении упражнений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет футболист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

Для увеличения уровня подготовки юных футболистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом. В процессе подготовки футболистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных футболистов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются

способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие важно для успешного выполнения всех технико- тактических действий в процессе игры (быстрое перемещение, силовые единоборства в самых различных и необычных положениях, быстрая смена положений, и т.п.). Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным футболистам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазанье и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе футболистов прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

На начальном этапе подготовки важно научить детей правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие мелкие предметы. При последовательном и правильном применении упражнений, связанных с метанием различных предметов, можно положительно влиять на развитие нервно-мышечного и связочного аппарата не только верхних конечностей и плечевого пояса, но и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные, согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища, а также глазомер и умение соразмерять свои усилия.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижений по мини-футбольной площадке. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить футболистов ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания футболистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Футболисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

ОБЛАСТЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ДЛ Я ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться футболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам мини-футбола и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду. Кроме этого, учащиеся изучают основы техники с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным футболистам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 6.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 6

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта (в академических часах)

Темы	Этапы подготовки				
	НП		ТГ		
	I	II-III	I-II	III-IV	V
История развития мини-футбола.	4	4	4	6	6
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	6	6	6	7
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.		1	2	7	12
Основы спортивной подготовки.		1	2	4	5
Сведения о строении и функциях организма человека.		1	2	4	6
Гигиенические знания, умения и навыки.	4	6	6	7	8
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	4	6	6	7	8
Основы спортивного питания.	4	4	4	5	8
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4	4	5	5	5
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	4	4	4	4	4
Всего	28	37	41	55	69

История развития мини-футбола. История развития мини-футбола в нашей стране. Достижения футболистов (мини-футбол) России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий мини-футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд мини-футболистов на соревнованиях.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «спорт», «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по мини-футболу.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Официальные правила ФИФА. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по мини-футболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. 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. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Сведения о строении и функциях организма человека. Клетка. Ткань. Органы. Системы органов.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Основы спортивного питания. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Виды спортивного оборудования. Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря, оборудования и мест занятий для мини-футбола. Виды тренировочных и соревновательных костюмов, разновидности спортивной обуви.

Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом в спортивном зале, на открытой площадке, при выездах на соревнования.

ОБЛАСТЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

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. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: строевые, для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», развития общей выносливости.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами

и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

ОБЛАСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Специфика соревновательной деятельности мини-футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

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

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или

рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

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

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли 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 обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ОБЛАСТЬ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность

спортсмена позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Таблица 8

Техника полевых игроков

Приемы игры	НП			ТГ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба с сочетанием бега	+	+	+	+				
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+			
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+		
Бег приставными шагами-вправо, влево	+	+	+					
Бег спиной вперед	+	+	+	+				
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+				
Бег зигзагом-с выпадом в стороны		+	+	+	+	+		
Бег с подскоками		+	+	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+				
Бег с захлестыванием			+	+	+	+		
Бег челночный	+	+	+	+	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+	+	+	+		
Прыжки вверх отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+					
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+		
Удар внутренней стороны стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+				
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+			
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+		
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар пяткой		+	+	+	+			
Удар пяткой скрестно			+	+	+			
Удар-откидка мяча подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема		+	+	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема		+	+	+	+	+	+	+
Удар-бросок стопой	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+				
Удар с лета серединой подъема		+	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета			+	+	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема по опускающему мячу через голову				+	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета		+	+	+	+			

Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+	+	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения			+	+	+	+		
Удар серединой лба в прыжке		+	+	+	+	+		
Удар боковой частью головы в опорном положении		+	+	+	+			
Удар боковой частью головы в прыжке			+	+	+	+		
Удар затылочной частью головы				+	+	+		
Удар головой в броске				+	+	+	+	
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+	+	+	+	+	+	+
Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной 1 стопы	+	+	+	+				
Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+	+			
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке			+	+	+	+		
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+	+	+				
Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+	+	+				
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+	+			
Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы		+	+	+	+	+		
Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы			+	+	+			
Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	+	+	+	+	+			
Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении		+	+	+	+	+		
Прием мячей, прямо летящих на игрока на бегу			+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой			+	+	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	+	+	+	+				
Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом		+	+	+	+			
Прием (остановка) отскакивающих от площадки мяча голенью			+	+	+			
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+				
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+	+			
Ведение мяча носком	+	+	+	+				
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+				
Ведение мяча внешней частью подъема	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+	+

Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча		+	+	+	+			
Финт «Уходом»			+	+	+	+	+	+
Различные варианты финта «Уходом»				+	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»			+	+	+	+		
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+			
Сочетание несколько финтов				+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении				+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы		+	+	+	+			
Отбор мяча выбиванием		+	+	+	+	+		
Отбор мяча перехватом		+	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	+	+	+	+	+	+		+

Таблица 9

Техника вратаря

Приемы игры	НП			ТГ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Перемещение в воротах	+	+	+	+	+	+		
Стойка вратаря	+	+	+	+	+	+	+	
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+				
Ловля катящихся и низколетящих мячей в сойке на одном колене	+	+	+	+				
Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря выше колен и ниже головы		+	+	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении			+	+	+	+		
Ловля мячей, летящих на вратаря на уровне головы или выше в прыжке				+	+	+	+	+
Ловля полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в опорном прыжке		+	+	+	+			
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде			+	+	+	+	+	
Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате					+	+	+	+
Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги					+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику				+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками)	+	+	+	+	+	+		
Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей головой					+	+	+	+

Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+	+	+			
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча без скрестных шагов		+	+	+				
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в прыжке							+	+
Вбрасывание мяча сбоку с места	+	+		+	+			
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу		+	+	+	+	+		
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Таблица 10

Тактика игры в атаке

Приемы игры	Этап							
	НП		ТГ					
	Год обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7	8	9
Индивидуальные действия								
«Открытие»	+	+	+	+	+			
Отвлечение соперников			+	+	+	+		
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля			+	+	+	+	+	+
маневрирование					+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые действия								
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами	+	+	+	+	+	+		
Комбинация «Стенка»			+	+	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»					+	+	+	+
Комбинация «Скрещивание»			+	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами	+	+	+	+	+	+		
Комбинация «Смена мест»								+
Комбинация «Пропускание мяча»							+	+
Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля			+	+	+	+	+	+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии		+	+	+	+	+	+	+
Комбинация при участии вратаря			+	+	+	+	+	+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля			+	+	+	+	+	+
Комбинация при розыгрыше угловых ударов			+	+	+	+	+	+
Командные действия								

Быстрое нападение					+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1			+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3				+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки 1 игроков «четыре в линию»					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки 1 игроков 1+3					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2				+	+	+	+	+

Таблица 11

Тактика игры в обороне

Приемы игры	Этап							
	НП			ТГ				
	Год обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
Индивидуальные действия								
Опека соперника без мяча	+	+	+	+	+			
Опека соперника с мячом		+	+	+	+	+	+	+
Групповые действия								
Разбор игроков команды соперников			+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)					+	+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+	+
Командные действия								
Персональная оборона	+	+	+					
Концентрированная персональная оборона			+	+	+	+		
Рассредоточенная персональная оборона				+	+	+	+	+
Персональный прессинг	+	+	+	+				
Зональная оборона					+	+	+	+
Концентрированная зонная оборона				+	+	+	+	+
Рассредоточенная зонная оборона						+	+	+
Зонный прессинг							+	+
Комбинированная оборона				+	+	+	+	+

Таблица 12

Тактика игры вратаря

Приемы игры	Этап							
	НП			ТГ				
	Год обучения							
	1	2	3	1	2	3	4	5
Выбор места в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+
Игра на выходах			+	+	+	+	+	+

Введение мяча в игру	+	+	+	+	+	+	+	+
Руководство действиями партнеров по обороне					+	+	+	+
Участие в атакующих действиях партнеров					+	+	+	+
Подстраховка партнеров по обороне			+	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов		+	+	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных угловых ударов		+	+	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками мяча из-за боковой линии								+
Тактика полевых игроков	+	+	+	+	+	+	+	+

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по учреждению.

Участие в соревнованиях

Важнейшей составной частью подготовки юных мини-футболистов являются соревнования, которые не только синтезируют результаты тренировки, но и представляют возможность объективно оценивать их эффективность. Являясь специфической формой деятельности в спорте, соревнования определяют цели и направленность подготовки, а также используются, как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; способствует развитию популярности спорта;

активно воздействует на формирование мотивационного механизма; дает возможность выполнения требований и норм присвоения спортивных званий и спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки

Таблица 13

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	До 2-х лет Свыше двух лет
	1 год	Свыше года		
Контрольные	1 - 3	1 – 3	3 – 5	3 – 5
Отборочные	-	-	1 – 3	1 – 3
Основные	-	1	3	3

Планирование показателей соревновательной деятельности необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ.

По мере роста квалификации спортсменов на этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает и меняется их характер. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Для выявления технической готовности футболистов на каждом из этапов используются различные виды упражнений, проводимых в соревновательном режиме: контрольные игры, турниры, товарищеские встречи, соревнования различного уровня. Как правило, используются те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований.

Выступление футболиста на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда. При составлении плана проверок, в число которых входят соревнования разного уровня и главные соревнования (для каждого года обучения есть по значимости свои главные), определяется их количество, намечается, какие виды проверок и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований физически, «технически» и психологически.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия

Рост спортивных достижений в мини-футболе, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годового цикла.

Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления, лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением. Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В число этих средств входят различные виды массажа, душ, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия, локальные воздействия, электростимуляция и др.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане - не более 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта - хорошо прогреться, сделав 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

Фармакологические средства применяются для поддержания работоспособности спортсменов, ускорения процессов восстановления после больших нагрузок, при остром и хроническом утомлении, переутомлении, болезненном состоянии. Особое внимание уделяется фармакологическим препаратам растительного происхождения. В каждом конкретном случае возможность и целесообразность применения тех или иных препаратов рассматривается врачом и тренером.

Психологические средства направлены на быструю нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию, как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное, и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Кроме того, необходимо помнить, что средства восстановления целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - это одна из составляющих частей спортивной медицины. Спортмедицина - это наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья, повышения уровня функционального состояния организма, роста спортивных достижений, а также профилактики и лечения различных заболеваний.

Задачи врачебного контроля:

1. Определение уровня физического развития, состояния лиц, занимающихся физкультурой и спортом, с целью допуска к занятиям и рекомендациям того или иного вида физических упражнений для обеспечения их оздоровительного эффекта.

2. Систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии, состоянии здоровья и за функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений.

3. Выявление и лечение патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений. Основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания учащихся - содействовать максимальному использованию физической подготовки и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей и достижений ими высоких спортивных результатов.

Главные задачи врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности физкультурных и спортивных мероприятий, широкое использование

физической подготовки и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья, активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Правильная организация физического воспитания предусматривает систематический врачебный контроль в процессе обучения и тренировки.

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- 1) регулярные медицинские обследования занимающихся физической подготовкой и спортом (первичные, повторные, дополнительные);
- 2) врачебно-педагогические наблюдения во время занятий и соревнований;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
- 4) предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
- 5) медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, а также мероприятий, проводимых в оздоровительно-спортивных лагерях;

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм и нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки ворот, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Обязательно участвовать в разминке.

3. Требования безопасности во время занятий.

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

3.2. Строго выполнять правила проведения.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

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

В спортивной школе при проведении занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов. При планировании занятия должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности

поставленным тренировочным задачам. **Разница в спортивной квалификации детей одной группы не должна превышать двух спортивных разрядов.** В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно список спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В данном разделе приведены объемы часов по этапам и годам подготовки, соответствующие нормативам, установленным Федеральными государственными требованиями и другими нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации. При определении параметров максимального объема часов учитывалась необходимость соблюдения принципов «поступательности» и «постепенности», т.е. сочетание поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соответствия уровню нагрузок на этапах многолетней подготовки возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов. Принималось во внимание и то, что на более ранних этапах многолетней подготовки возрастание тренировочных нагрузок обеспечивается в большей степени за счет повышения объема и в меньшей степени – за счет повышения интенсивности. На более поздних этапах – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема.

При планировании подготовки конкретных групп и спортсменов необходимо, чтобы каждый годичный цикл начинался и завершился на более высоком, по сравнению с предыдущим годом, уровне тренировочных нагрузок, что обеспечит преемственность объема нагрузок из года в год и их постепенное повышение. Данные научно-методических работ и обобщение практического опыта свидетельствует, что оптимальное увеличение годового объема нагрузок составляет 12 -15 %, не должно превышать 20% от предыдущего годичного цикла. Этих параметров и следует придерживаться при планировании прироста общих объемов тренировочных нагрузок, в том числе, при составлении индивидуальных планов спортсменов групп спортивного совершенствования.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения - апрель-июнь. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для зачисления на следующий этап (год) подготовки нормативы.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности футболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Для перевода в последующие группы обучения занимающиеся должны выполнить: по общей и специальной физической подготовке не менее 5-ти нормативов, по технической подготовке не менее 4-х нормативов для полевых игроков (3 норматива для вратарей) или соответствующие спортивные разряды. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Для досрочного перехода на следующий этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей и специальной подготовки футболистов входят: бег на 30 м, бег 300 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, прыжок в высоту с места, метание набивного мяча, отжимание из упора лежа на полу, подтягивание из виса на перекладине.

Для оценки технического мастерства: жонглирование мяча ногами, бег 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении этапа совершенствования спортивного мастерства. Формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта-беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - для успешного прохождения итоговой аттестации, занимающиеся должны выполнить: по общей и специальной физической подготовке не менее 5-ти нормативов, по технической подготовке не менее 4-х нормативов для полевых игроков (3 норматива для вратарей).
- Избранный вид спорта - спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации или по сдаче контрольных нормативов по технической подготовке.

Таблица 15

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этапы многолетней подготовки

Контрольные испытания	Этап	
	НП	ТГ

	I г.о.	II г.о.	III г.о.	I г.о.	II г.о.	III г.о.	IV г.о.	V г.о.
1. Бег 30 м, с	7,5	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3
2. Бег 300 м, мин	1,40	1,30	1,25	1,20	-	-	-	-
3. Бег 1000 м, мин	-	-	-	-	5,00	4,40	4,30	4,20
4. Прыжок в длину с места, см	125	130	140	145	155	165	175	185
5. Прыжок вверх с места, см	16	18	20	24	28	32	36	40
6. Метание набивного мяча (2 кг), м	2,00	2,10	2,20	2,40	2,60	2,90	3,20	3,50
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	10	15	20	25	30	35	-	-
8. Подтягивание из виса на перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	6	7

Таблица 16

Нормативные требования к показателям технической подготовки для зачисления на этапы многолетней подготовки (для полевых игроков)

Контрольные испытания	Этап				
	ТГ				
	I г.о.	II г.о.	III г.о.	IV г.о.	V г.о.
1. Жонглирование мяча ногами, раз	7	8	11	14	17
2. Бег 30 м с ведением мяча, с	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8
3. Ведение мяча по «восьмерке», с	28,1	26,6	25,0	23,3	21,5
4. Комплексный тест, с	15,4	14,3	13,1	11,8	10,4
5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2	2	3	3	3
6. Выполнение разряда	-	-	3 юн.	2 юн.	1 юн.

Таблица 17

Нормативные требования к показателям технической подготовки для зачисления на этапы многолетней подготовки (для вратарей)

Контрольные испытания		Этап				
		ТГ				
		I г.о.	II г.о.	III г.о.	IV г.о.	V г.о.
1. Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	I упр.	2	2	3	3	3
	II упр.	2	2	3	3	3
2. Удар ногой с полуката в цель, число попаданий		2	2	3	3	3

Таблица 18

Контрольные нормативы итоговой аттестации

№	Контрольные упражнения	
1	Бег 30 м, с	4,6
	Бег 1000 м, мин	3,50
	Прыжок в длину с места, см	205
	Прыжок в высоту с места, см	51

	Метание набивного мяча (2 кг), м	4,60	
	Подтягивание из виса на перекладине, раз	14	
2	<i>для полевых игроков</i>		
	Жонглирование мяча ногами, раз	25	
	Бег 30 м с ведением мяча, с	5,1	
	Ведение мяча по «восьмерке», с	15,5	
	Комплексный тест, с	7,2	
	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	5	
	Выполнение разряда	III	
	<i>для вратарей</i>		
	Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	I упр.	5
		II упр.	5
Удар ногой с полуклета в цель, число попаданий	5		

4.2 Методические указания по организации аттестации обучающихся.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Проводится по легкоатлетическим правилам.
2. Бег 300 м. Проводится по легкоатлетическим правилам.
3. Бег 1000 м. Проводится по легкоатлетическим правилам.
4. Прыжок в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Для удобства измерения пяточный край подошвы испытуемого натирается мелом. Оставленный на полу след позволяет точно фиксировать место приземления и определить дальность прыжка. В зачет идет лучший результат из трех попыток.
5. Прыжок вверх с места. Испытуемый измеряет у опоры по разметке рост, стоя лицом к опоре с вытянутыми руками, а затем выполняет с места три прыжка поочередно. Засчитывается лучшая разница в касании рук разметки стоя и в прыжке.
6. Метание набивного мяча (2 кг). Метание производится двумя руками из-за головы из исходного положения сидя у стенки и вытянув ноги вперед. Плечи испытуемого должны быть на уровне отсчета. Из трех попыток учитывается лучшая.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью какого-либо предмета на высоте 7-10 см от пола возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
8. Подтягивание из виса на перекладине. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда происходит полное сгибание и разгибание рук, подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Ноги не должны участвовать в движениях. Запрещено выполнять рывки или махи. Подтягивания, выполненные ошибками, не засчитываются.

Техническая программа.

(На каждое упражнение дается три попытки.)

1. Жонглирование мяча ногами. Из трех попыток учитывается лучшая.
2. Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.
3. Ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет

рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит ее и ведет мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис.1). Из двух попыток засчитывается лучшая.

4. **Комплексный тест** (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота). Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12 м, затем обводит 5 стоек, расставленных в 2 м друг от друга и на расстоянии 8 м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется в момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот (рис.2). Из трех попыток учитывается лучшая.

5. **Удар ногой по неподвижному мячу в цель**. Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6 – метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга – А и Б. Их диаметр 2 м. Испытуемый выполняет по три удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6 – метровой отметке. Таким образом, испытуемый, выполняет 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч опустился в круг или коснулся его линии (рис.3). Учитывается общее число попаданий.

Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей (рис. 4)

1. **Вбрасывание мяча в цель.**

Первое упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6 – метровой отметки для групп тренировочного этапа 1-2 г.о., в 12 м – для тренировочного этапа 3-5 г.о. и в 14 м – для групп совершенствования спортивного мастерства 1-2- г.о. из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6 – метровой отметки), выполняет вбрасывание способом мяча «выкатывание» так, чтобы катящийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

Второе упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6 – метровой отметки для групп тренировочного этапа 1-2 г.о., в 12 м – для групп тренировочного этапа 3-5 г.о. и в 14 м – для групп совершенствования спортивного мастерства 1-2- г.о. устанавливаются стойки высотой 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6 – метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом из-за плеча так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 броска в круг А и 3 броска в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

2. **Удар ногой с полулета в цель**. На игровом поле от 6 – метровой отметки в 10 м для групп тренировочного этапа 1-2 г.о., в 12 м – для групп тренировочного этапа 3-5 г.о. и в 14 м – для групп совершенствования спортивного мастерства 1-2- г.о. устанавливаются стойки высотой 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади, выполняет удары с полулета так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 удара в круг А и 3 удара в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

Ведение мяча по «восьмерке»

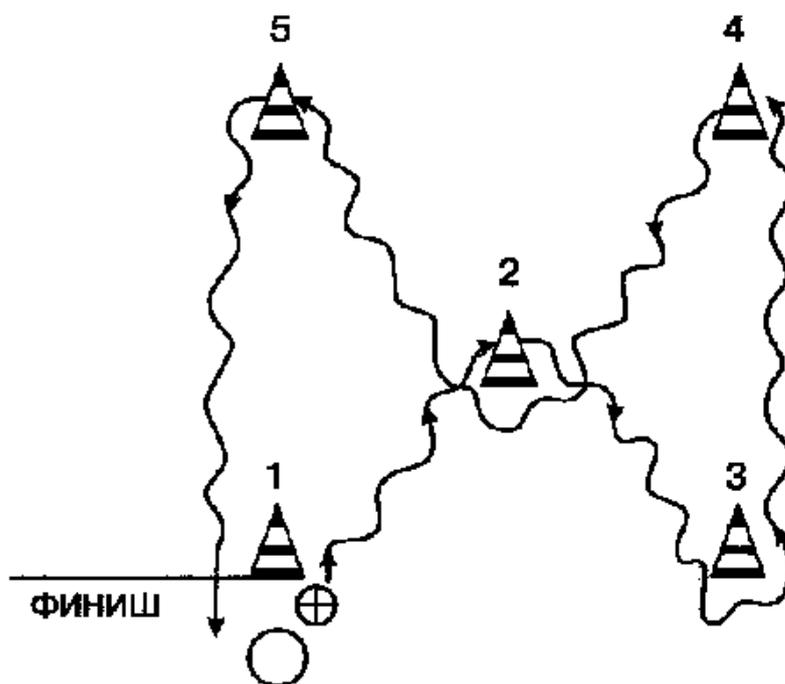


Рисунок 1

Комплексный тест

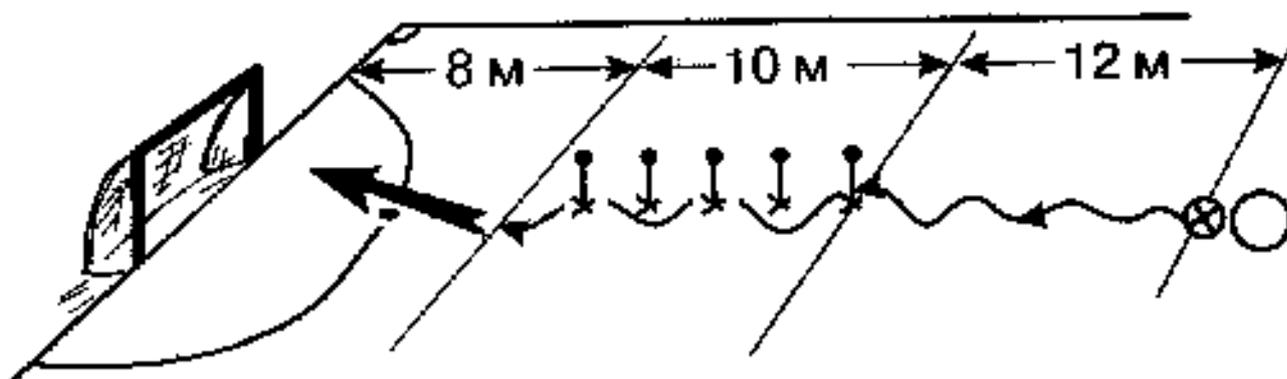


Рисунок 2

Удар ногой по неподвижному мячу в цель

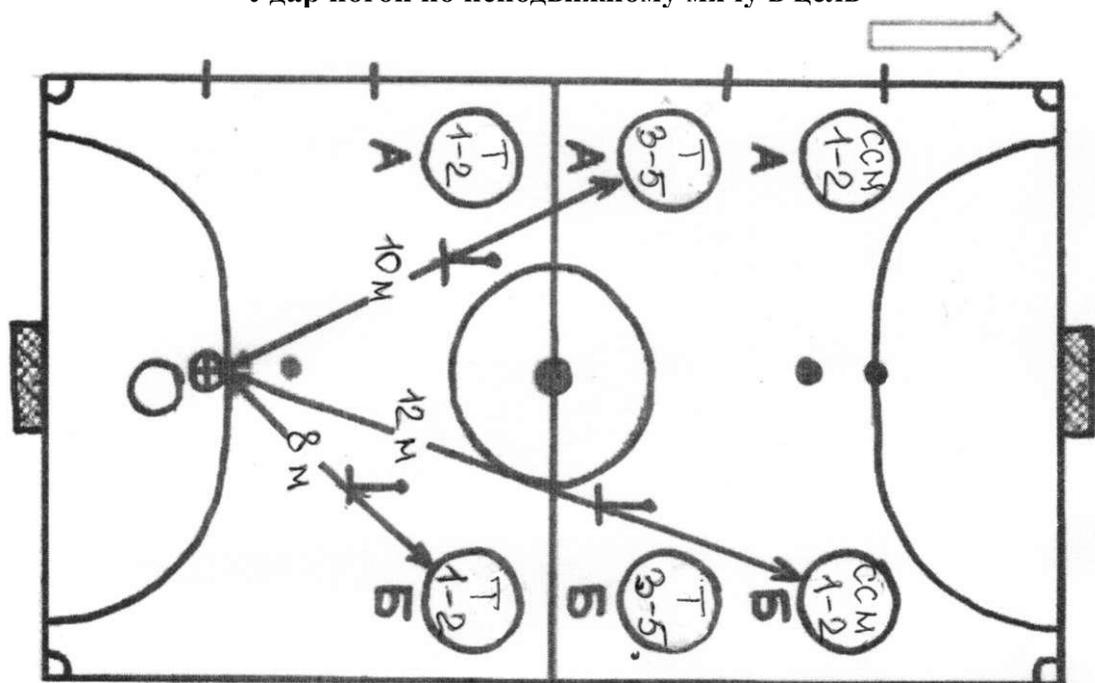


Рисунок 3

Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей

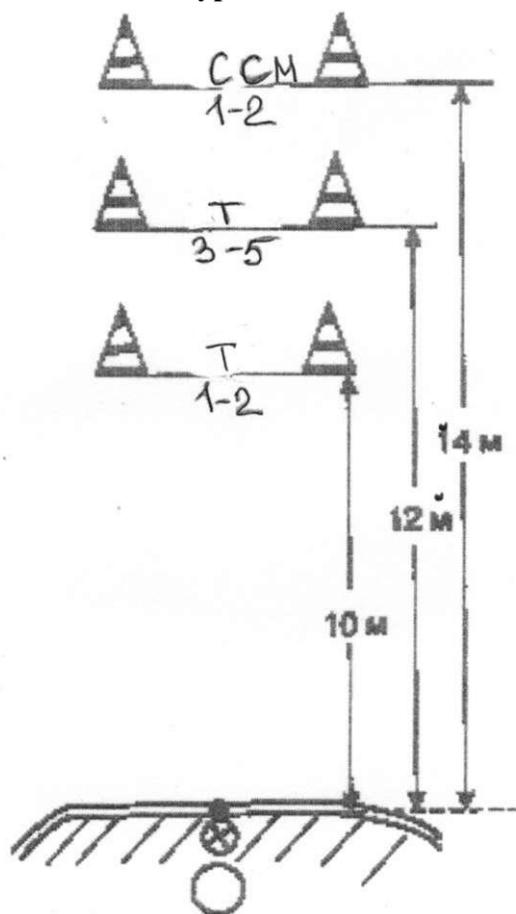


Рисунок 4

4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта мини-футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

футбол.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мини-футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3. Максимальный возраст лиц, проходящих обучение по Программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Таблица 18

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица 19

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
4. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Советский спорт, 1989
5. Козырева Л.В. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2003.
6. Костикова Л.В. Подвижные игры, Изд. АСТ, 2002.
7. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Пузырь Ю.П., Тяпин А.Н., Щербаков В.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. - М.: Центр школьная книга, 2003.
10. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Изд.Центр Академия, 2002.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.-М.: Изд Центр Академия, 2004.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
14. Юный футболист: Учеб. Пособие для тренеров / Под редакцией А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: ФиС, 1983.

Аудиовизуальные средства

1. Видеоархив Ассоциации мини-футбола России: <http://amfr.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Ассоциации мини-футбола России: <http://amfr.ru/>
3. Агентство Республики Коми по физической культуре и спорту: <http://www.sportrk.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>