

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:
На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО АР СШ № 1
Н.А. Пастухов
Приказ от 31.08.2023 № 68

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»**

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Булатнова К.В. инструктор-методист
Ткаченко Ю.А. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.3.	Формы и режим занятий	4
1.4.	Возраст обучающихся и период обучения по программе	5
2.	Учебный план	7
2.1.	План учебного процесса	7
2.2.	Календарный учебный график	7
3.	Методическая часть образовательной программы	8
3.1.	Теоретическая часть	8
3.2.	Практическая часть	8
3.3.	Методическое обеспечение	13
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	15
3.5.	Дистанционное обучение	16
4.	План воспитательной работы	23
5.	Медико-биологический контроль	24
6.	Система контроля и зачетные требования	25
7.	Перечень информационного обеспечения	29
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	29
7.2.	Список литературы для обучающихся	29
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;

Данная программа по мини-футболу для спортивно-оздоровительных групп составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год. Мини-футбол — широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала ФИФА — командного вида спорта, похожего на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися, содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;

- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;

- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;

- обеспечение социального становления детей;

- воспитание здорового образа жизни;

- творческое развитие личности ребенка;

- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Целевой установкой подготовки мини-футболистов является:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- привлечение максимального возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами мини-футбола.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кинограмм, соревнований квалифицированных футболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Для более эффективной подготовки юных мини-футболистов учебно-тренировочный процесс построен по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к мини-футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных мини-футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке мини-футболистов.

1.3. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Основной формой занятия в спортивной школе является

учебно-тренировочное занятие. По направленности выделяются следующие учебно-тренировочные занятия:

- учебные занятия: обучение технике футбола, координации движения, теория;
- учебно-тренировочные занятия: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольные занятия: контроль эффективности процесса подготовки футболистов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часа.

ТАБЛИЦА 1.3.1 Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по мини-футболу

Уровни подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	5-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

1.4. Возраст обучающихся и период обучения по программе

ТАБЛИЦА 1.4.1. Характеристика подготовки по этапам

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
1	Спортсмены	5-18 лет
2	Период обучения	Весь период
3	Цели подготовки	Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию
4	Основные задачи по спортивной подготовке	Комплектование групп с равной степенью подготовки
5	Учебно-тренировочный процесс:	Привитие устойчивой потребности занятий спортом и самосовершенствования
	а) социально-психологическая подготовка	
	б) техническая подготовка	Выбор видов футбола и умение работать в составе команды
	в) физическая подготовка	Всестороннее физическое развитие на основе

		широкого применения средств ОФП, работы на аппаратах, гребли на открытой воде в различных видах судов, выбор специализации и формирование интереса
	г) тактическая подготовка	Создание общего представления о тактике футбола
	д) теоретическая подготовка	Создание представления о системе тренировки футболиста и физвоспитания. Гигиена. Питание. Специфика футбола.
	е) соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях группы, школы и других в зависимости от освоения техники футбола. Тесты.
6	Организация процесса тренировки	Групповой стандартный метод обучения и тренировки, спортивные лагеря
7	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Ворота, конусы, мячи, обычная спортивная форма, гимнастическое оборудование
8	Условия подготовки	Обычные местные условия и условия турпохода.
9	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов. Регистрация акселерации
10	Средства восстановления	Душ, баня, легкие аэробные упражнения, солярии
11	Ограничения функционирования системы	Отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к нагрузкам в футболе, возрастные особенности организма
12	Система контроля процесса подготовки: а) организационной	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий
	б) социально-психологической	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости
	в) технической	Ознакомление и освоение основ техники футбола
	г) физической	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика
	д) теоретической	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренной программой
	е) соревновательной	Поиск индивидуальных возможностей
13	Ожидаемые результаты	Регистрация индивидуальной акселерации, функциональных возможностей и способностей в футболе

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные планы для обучения по общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2.1. План учебного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный уровень
1	Теоретическая подготовка	8
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	252
3	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение № 1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерации мини-футбола и футбола России. Обзор соревнований по мини-футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по мини-футболу. При их эксплуатации основное требование травмобезопасность. Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

3.2. Практическая часть образовательной программы

Общая физическая подготовка.

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, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обоими руками и разноименно, 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, пружинящие 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, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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. Выполнение 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. Перевероты вперед в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.д.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный 17 бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специальная физическая подготовка

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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. 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 с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения 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 до 50% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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. 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, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же 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 (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. 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 групповые 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.

Тактико-техническая подготовка.

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

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

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

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

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

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в мини-футбол.

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

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

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

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

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

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

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

3.3. Методическое обеспечение

При разработке данной программы использовались примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Москва, 2004).

В современных соревнованиях при возросшем уровне и плотности результатов успешно конкурировать и побеждать морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой владения мячом, тактическим мастерством и высоким интеллектом.

Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и футболистом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

Одним из необходимых условий достижения в дальнейшем высоких результатов является начало подготовки футболиста в 6 лет. Такое раннее начало подготовки обусловлено биологическим развитием детей, возрастным периодом, наиболее благоприятным для воспитания основных физических качеств. Максимальное сокращение крытого периода с двигательных реакций и развитие быстроты под влиянием тренировки возможно в период с 9 до 11 и 13 до 14 лет. В 14 лет эти показатели у детей достигают уровня взрослых и в дальнейшем мало совершенствуется.

Быстрота в дальнейшем увеличивается в основном за счет повышения скоростно-силовых качеств.

В возрасте 12-14 лет ловкость и выносливость у мальчиков, а у девочек ловкость, выносливость и сила дают наибольший прирост. В этот период дети очень хорошо осваиваются технически сложные движения, иногда даже без объяснения, с одного показа. Важно не упускать этот период для обучения основам техники гребли и развития быстроты.

В подготовке начинающего футболиста, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники футбола, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2-х часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных спортсменов с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках. К 18-19 годам можно переходить к развитию «абсолютной силы» методом максимальных усилий.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно;

- скачкообразно увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества, частично утрачиваются.

В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата.

Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в

необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивных результатов.

Тренировочные занятия по общей подготовке, особенно на ранних этапах подготовки, проводятся в основном комбинированные и включают в себя: кросс, спортивные игры, силовую подготовку, общеразвивающие упражнения.

В разделе «Практические занятия» принято следующее распределение интенсивности тренировочных нагрузок по пульсовым режимам:

1. До 140 уд/мин. – малоинтенсивная работа, применяемая во время технических и восстановительных тренировках.

2. 140-155 уд/мин. – аэробная работа, применяется для развития базовой выносливости. Основной темп равномерных тренировок по специальной подготовке в этом режиме – 22-25 гр/мин.

3. А-155-170 уд/мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа.

Б – 170-190 уд/мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа. Применяется для развития специальной выносливости.

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года для спортсменов 12-13 и 14-15 лет не менее 2-х для спортсменов 16-17 лет.

Тренировочные занятия по специальной подготовке включают в себя технические тренировки, которые проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в учебном аппарате.

При проведении тренировочных занятий, как по специальной, так и по общей подготовке разминка может выполняться теми же средствами, но меньшей интенсивности.

Инструкторская и судейская практика должна проводиться со всеми учащимися преимущественно, когда они имеют временное ограничение по допуску к занятиям.

Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков и лекций, а также бесед на практических занятиях. Учащимся, в доступном для них объеме, преподносится теоретический материал, необходимый для освоения дальнейших практических занятий.

3.4. ТБ обучающихся в процессе освоения программы

К занятиям футболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. На спортивной площадке разрешается заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть лёгкую куртку и шапочку. Необходимо соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе: обморожения во время занятий осенне-зимний период подготовки; при несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы);

Спортсменам необходимо иметь спортивную сумку, в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло. Перед началом занятий переодеться в спортивную одежду в раздевалке. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или команды капитана. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал. Не включать самостоятельно электроосвещение. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Требования безопасности во время занятий:

- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

- Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

- Соблюдать очерёдность выполнения задания.

- Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

- Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

- Соблюдать дисциплину и порядок на тренировке.

- Не уходить с тренировочных занятий без разрешения тренера.

- Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.

- В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

- При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий: Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом. Вымыть с мылом руки, умыться лицо, принимать душ. О всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру.

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной предпрофессиональной программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий дистанционно групп отделения «Мини-футбол»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз.

Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.
2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.
3. Доклад на тему – «Мой Кумир в мини-футболе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
4. Доклад на тему – «История мини-футбола». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших гребцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.
7. Доклад на тему – «Новшества в мини-футболе. Видео-просмотр. Игра как шоу».
8. Доклад на тему – «Почему я люблю греблю на байдарках и каноэ».
9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.
10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.
11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».
12. Доклад – «История выступлений российских мужских и женских сборных команд по мини-футболу на Олимпийских играх».
14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.
15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.
16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по мини-футболу. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и мини-футбол.
 - 4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в мини-футболе.

4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

5. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. 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.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, 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, товарищества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное проведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами.

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 её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижения 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 высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена и воздействии тренировочного процесса на его организм, состоянии здоровья.

Медико-биологический контроль осуществляется на всех уровнях подготовки футболистов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Спортсмены, занимающиеся футболом, проходят медицинский осмотр не реже одного раза в год у врачей, обслуживающих данную спортивную школу.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг в современных методов исследования. Эти обследования проводятся в кабинете врача и условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль и оценка подготовленности учащихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол.

ТАБЛИЦА 6.1 Нормативные требования для учащихся групп СО.

Общефизическая подготовка					
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.1	5.9	
	9	6.2	6.0	5.8	
	10	6.0	5.8	5.6	
	11	5.8	5.6	5.4	
	12	5.6	5.4	5.2	
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.2	13.0	12.6	
	9	13.0	12.7	12.4	
	10	12.6	12.4	11.9	
	11	12.2	11.9	11.5	
	12	12.0	11.7	11.3	
Челночный бег 104 м.с.	8	-	-	-	
	9	42.0	40.0	37.0	
	10	38.0	36.0	33.0	
	11	34.0	32.0	30.0	
	12	32.00	28.00	26.00	
Прыжок в длину с места, см.	8	152	155	160	
	9	155	160	165	
	10	160	168	173	
	11	170	175	180	
	12	174	180	184	
Специальная подготовка					
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	6	7	
	9	6	7	8	
	10	13	15	16	
	11	19	21	22	
	12	20	22	23	
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	6.9	6.5	
	9	6.6	6.4	6.2	
	10	6.4	6.2	6.0	

	11	6.3	6.1	5.9
	12	6.2	6.0	5.8
Ведение мяча по «восьмерке»	8			+
	9			+
	10			+
	11			+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8			+
	9			+
	10			+
	11			+
	12			+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

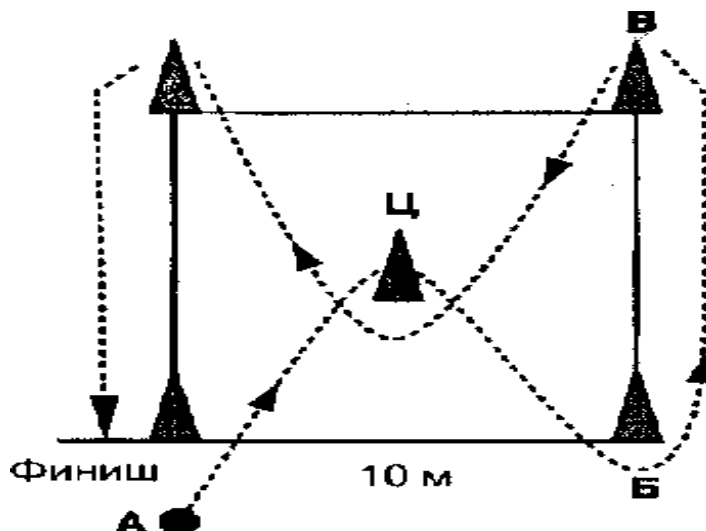
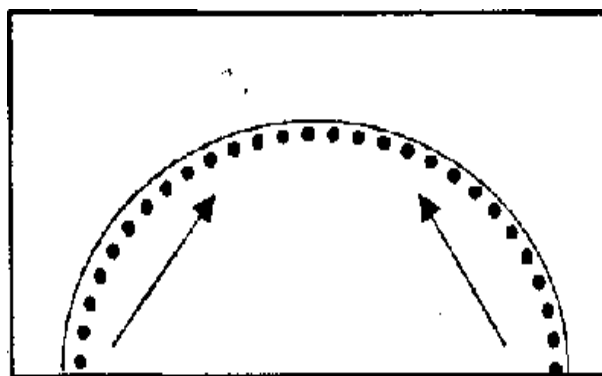


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно

Туда

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт,
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. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт.
5. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
6. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров.

7.2. Список литературы для обучающихся

1. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006
2. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год.
3. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.amfr.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026