

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНТАКТ»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
\_\_\_\_\_ С.В. Обухов  
Приказ № 115 от 10.11.2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА МИНИ-ФУТБОЛ  
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**Срок реализации Программы:** 5 лет  
**Возраст обучающихся:** 10-15 лет

**Разработчики Программы:**  
Тренер-преподаватель Кузнецов В.А.  
Инструкторы-методисты Куженова О.А.  
Казанцева А.В.

Программа одобрена Педагогическим советом  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
(протокол от «1» сентября 2015 г. № 1)

Новый Уренгой  
2015

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1. ВВЕДЕНИЕ

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

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта таких, как баскетбол, гандбол. В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне.

Данная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности является авторской учебной программой по мини-футболу для ДЮСШ и обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.013 г. № 730), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

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

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу

возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Цель программы – создание условий для повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в спортивных клубах – подготовкой спортсменов самых высоких квалификаций.

## 1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

- укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия мини-футболом;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости, силы и быстроты;
- овладение основами тактики командной игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды, изучение «стандартных» положений, развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- совершенствование технических приемов игры, доведение до высокого уровня выполнение технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- участие в соревнованиях по мини-футболу, приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня, в том числе среди мужских коллективов;
- выполнение требований по спортивной подготовке и требований контрольно-переводных нормативов;
- изучение основных положений методики спортивной тренировки мини-футболистов;
- овладение элементарной методикой и практическими умениями и навыками судейства;
- приобретение и воспитание инструкторских навыков, а также совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Перевод обучающихся на следующий год обучения в тренировочных группах осуществляется по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов, результатам игровой деятельности обучающихся, а также в исключительных случаях по решению Педагогического совета.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством тренировочных занятий.

## 1.3 УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40 м X 20 м (минимум 36 м X 18 м);
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи мини-футбольные № 3,5, № 4, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки).

#### 1.4. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ.

Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (42), которые включают проведения летних тренировочных сборов. Учебный год для обучающихся по программе тренировочного этапа длится с августа по май. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря в течение 3-х недель проводятся тренировочные сборы. Летняя оздоровительно-тренировочная кампания является составной частью учебного процесса.

В пределах 10% от общего объема учебного плана проводится, разработанная и представленная тренером-преподавателем обучающимся, самостоятельная работа.

Занятия в группах на тренировочном этапе проводятся по утвержденному расписанию, согласованному с тренерами-преподавателями групп в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и спортсменов. Тренировочные занятия организуются, в основном, во время, свободное от занятий, в учреждениях общего образования.

Обучающиеся и спортсмены Учреждения находятся под постоянным наблюдением медицинского работника Учреждения или учреждения здравоохранения.

В дни тренировочных сборов обучающиеся обеспечиваются питанием, медико-фармакологическими препаратами, витаминами и восстановительными средствами.

#### 1.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

#### 1.6. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся;
- контрольные и товарищеские игры;
- первенства школы, города, округа, области, России;

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: декабрь и апрель.

#### 1.7. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу на тренировочном этапе предназначена для детей 10-15 лет и рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1 до 3-х академических часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

- 1 год обучения: 6 раз в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа, 1 раз – 2 часа, 1 раз – 1 час;
- 3 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 3 часа;
- 4 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;
- 5 год обучения: 6 раз в неделю по 3 часа.

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное / максимальное кол-во уч-ся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
<b>Тренировочные группы</b>				
1	10-11	10 / 15	12	Сдача контрольно-переводных нормативов программы.
2	11-12	9 / 15	12	
3	12-13	8 / 12	14	
4	13-14	7 / 12	16	
5	14-15	6 / 12	18	III юн. разряд

### 1.8. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.

Подготовительный период			Соревновательный период										Переходный период	
Втягивающий макроцикл	Базовый макроцикл	Предсоревновательный макроцикл	Соревновательный макроцикл										Восстановительный макроцикл	
			Обще-подготовительный микроцикл	Специально-подготовительный микроцикл	Подводящий микроцикл	Первый соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Второй соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Третий соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Четвертый соревновательный микроцикл		Поддерживающий микроцикл
август	сентябрь	октябрь	ноябрь	ноябрь	декабрь	декабрь	январь	январь	февраль	февраль	март	март	апрель	май

Структура тренировочного процесса основана на системном планировании подготовительного, соревновательного и переходного периодов с учетом календаря и регламента соревнований текущего сезона.

### 1.9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе и самостоятельности;
- формирование ответственности и морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, областных и всероссийских соревнованиях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

### 2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	ГОД ОБУЧЕНИЯ тренировочного этапа	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ										ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
		Т и МФК и С (не менее 10%)	ОФП (10 – 20 %)	СФП (10 – 20 %)	Избранный вид спорта МИНИ-ФУТБОЛ (не менее 45 %)							
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	
1	1 год обучения	52	76	90	80	86	36	40	4	10	30	<b>504</b>

2	2 год обучения	52	76	90	80	86	36	40	4	10	30	<b>504</b>
3	3 год обучения	58	88	106	94	100	40	48	6	12	36	<b>588</b>
4	4 год обучения	68	100	120	108	114	46	56	6	14	40	<b>672</b>
5	5 год обучения	76	114	136	120	128	54	60	6	16	46	<b>756</b>

## 2.2. Примерный план-график распределения учебных часов тренировочной группы 1 года обучения (12 часов в неделю)

№	МЕСЯЦ /виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия	ИТОГО В МЕСЯЦ:
1	Август	4	8	6	8	2	2	-	-	-	6	<b>36</b>
2	Сентябрь	4	10	12	12	8	4	-	-	-	-	<b>50</b>
3	Октябрь	4	10	14	12	10	-	-	-	2	2	<b>54</b>
4	Ноябрь	4	6	8	6	12	2	10	-	-	2	<b>50</b>
5	Декабрь	4	6	8	6	12	4	10	2	-	2	<b>54</b>
6	Январь	4	6	8	6	12	4	10	-	2	2	<b>54</b>
7	Февраль	4	6	8	6	12	-	10	-	-	2	<b>48</b>
8	Март	8	8	10	10	6	6	-	-	2	4	<b>54</b>
9	Апрель	8	8	10	8	6	6	-	-	2	2	<b>50</b>
10	Май	8	8	6	6	6	8	-	2	2	8	<b>54</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>52</b>	<b>76</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>86</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>504</b>

## 2.3. Примерный план-график распределения учебных часов тренировочной группы 2 года обучения (12 часов в неделю)

№	МЕСЯЦ /виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия	ИТОГО В МЕСЯЦ:
1	Август	4	8	6	8	2	2	-	-	-	6	<b>36</b>
2	Сентябрь	4	10	12	12	8	4	-	-	-	-	<b>50</b>
3	Октябрь	4	10	14	12	10	-	-	-	2	2	<b>54</b>
4	Ноябрь	4	6	8	6	12	2	10	-	-	2	<b>50</b>

5	Декабрь	4	6	8	6	12	4	10	2	-	2	<b>54</b>
6	Январь	4	6	8	6	12	4	10	-	2	2	<b>54</b>
7	Февраль	4	6	8	6	12	-	10	-	-	2	<b>48</b>
8	Март	8	8	10	10	6	6	-	-	2	4	<b>54</b>
9	Апрель	8	8	10	8	6	6	-	-	2	2	<b>50</b>
10	Май	8	8	6	6	6	8	-	2	2	8	<b>54</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>52</b>	<b>76</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>86</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>504</b>

2.4. Примерный план-график распределения учебных часов тренировочной группы 3 года обучения (14 часов в неделю)

№	МЕСЯЦ /ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия	<b>ИТОГО В МЕСЯЦ:</b>
1	Август	4	10	8	8	4	2	-	-	-	6	<b>42</b>
2	Сентябрь	6	12	12	14	10	2	-	-	-	2	<b>58</b>
3	Октябрь	6	12	14	12	13	2	-	-	2	2	<b>63</b>
4	Ноябрь	4	6	10	8	12	2	12	-	2	2	<b>58</b>
5	Декабрь	4	6	10	8	14	2	12	3	2	2	<b>63</b>
6	Январь	4	6	10	8	15	4	12	-	2	2	<b>63</b>
7	Февраль	4	6	10	8	12	3	12	-	-	2	<b>57</b>
8	Март	8	10	12	10	8	7	-	-	2	6	<b>63</b>
9	Апрель	8	10	10	10	6	8	-	-	-	6	<b>58</b>
10	Май	10	10	10	8	6	8	-	3	2	6	<b>63</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>58</b>	<b>88</b>	<b>106</b>	<b>94</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>588</b>

2.5. Примерный план-график распределения учебных часов тренировочной группы 4 года обучения (16 часов в неделю)

№	МЕСЯЦ /ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно- воспитательные мероприятия	<b>ИТОГО В МЕСЯЦ:</b>
1	Август	6	12	8	10	4	2	-	-	-	6	<b>48</b>
2	Сентябрь	8	14	14	14	14	2	-	-	-	2	<b>68</b>
3	Октябрь	8	14	14	14	14	3	-	-	2	2	<b>71</b>
4	Ноябрь	4	6	12	10	14	4	14	-	2	2	<b>68</b>
5	Декабрь	4	6	12	10	16	2	14	3	2	2	<b>71</b>

6	Январь	4	6	12	10	16	5	14	-	2	2	<b>71</b>
7	Февраль	4	6	12	10	14	3	14	-	-	2	<b>65</b>
8	Март	10	12	12	10	10	7	-	-	2	8	<b>71</b>
9	Апрель	10	12	12	10	6	10	-	-	2	6	<b>68</b>
10	Май	10	12	12	10	6	8	-	3	2	8	<b>71</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>672</b>

2.6. Примерный план-график распределения учебных часов тренировочной группы 5 года обучения (18 часов в неделю)

№	МЕСЯЦ /ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	ИТОГО В МЕСЯЦ:
1	Август	4	12	10	10	6	6	-	-	-	6	<b>54</b>
2	Сентябрь	10	14	16	16	14	2	-	-	2	2	<b>76</b>
3	Октябрь	10	14	16	16	16	4	-	-	2	2	<b>80</b>
4	Ноябрь	6	8	12	10	18	5	15	-	-	2	<b>76</b>
5	Декабрь	6	8	14	12	16	2	15	3	-	4	<b>80</b>
6	Январь	6	8	14	12	18	3	15	-	-	4	<b>80</b>
7	Февраль	4	8	12	10	16	5	15	-	-	4	<b>74</b>
8	Март	10	14	14	12	10	8	-	-	4	8	<b>80</b>
9	Апрель	10	14	14	10	8	10	-	-	4	6	<b>76</b>
10	Май	10	14	14	12	6	9	-	3	4	8	<b>80</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>76</b>	<b>114</b>	<b>136</b>	<b>120</b>	<b>128</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>756</b>

2.7. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	РАЗДЕЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	История развития мини-футбола.	8	8	-	-	-
2.	Место и роль ФК и С в современном обществе.	6	6	-	-	-
3.	Основы законодательства в сфере ФК и С.	8	8	12	18	20
4.	Основы спортивной подготовки.	14	14	16	24	26
5.	Строение и функции организма.	-	4	8	10	12
6.	Гигиенические знания, умения и навыки.	4	4	4	-	-
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ	4	-	-	-	-

	жизни.					
8.	Основы спортивного питания.	-	-	6	10	12
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4	4	6	-	-
10.	Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.	4	4	6	6	6
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>76</b>

распределения учебных часов на теоретические занятия.

## 2.8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

### 2.8.1. Воспитательные средства.

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

### 2.8.2. Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, перед выездами на соревнования, об этике спортивной борьбы, и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

## 2.9. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ (%)
1	Теоретическая подготовка	10 %
2	Общая физическая подготовка	15 %
3	Специальная физическая подготовка	18 %
4	Техническая подготовка	16 %
5	Тактическая подготовка	17 %
6	Интегральная подготовка	7 %

7	Участие в соревнованиях	8 %
8	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	1 %
9	Инструкторская и судейская практика	2 %
10	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	6 %
ВСЕГО:		100 %

## 2.10. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ.

Обучение в тренировочных группах является основной частью программного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости мини-футбола, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольно-переводных нормативов и соревновательной деятельностью. Поэтому количество часов, отведенных на участие в соревнованиях, увеличивается с каждым годом.

Основное время соревновательного процесса определяется в период с ноября по март, когда проводится большое количество соревнований различного статуса. Например: Первенство России по мини-футболу среди юношей проводится в выше указанные сроки, кроме того, в каникулярное время наиболее удобны для проведения городские, окружные и областные турниры.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всего тренировочного процесса. Исключение составляет лишь третий год обучения. Это связано с возрастными особенностями обучающихся в связи с переходом к более насыщенному соревновательному периоду и развитием специальной физической подготовки в более качественном и специализированном варианте. Именно такой подготовке уделяется большое внимание, особенно в группах четвертого и пятого годов обучения. Также увеличивается время, отведенное для приема контрольных нормативов, так как повышаются требования к качеству выполнения элементов той или иной подготовки.

Немалая роль в тренировочном процессе отводится технико-тактической подготовке, которая с каждым годом требует к себе все большего внимания. Появляется несколько наигранных комбинаций, розыгрышей стандартных положений, отработанных вариантов защиты, коллективных действий при отборе мяча у соперника и т.п. Для усвоения и моделирования тактических схем игры и технических приемов используется интегральная подготовка, отведенное время для которой также должно быть правильно распределено в течение тренировочного процесса. Этот вид подготовки юных мини-футболистов характеризуется участием команд и отдельных обучающихся в товарищеских матчах и двухсторонних играх с определенным заданием и поставленной тренером целью.

За время обучения в тренировочных группах спортсмены должны овладеть практикой тренеров-инструкторов и судейскими навыками. Эта практика используется, как правило, при работе со своими младшими коллегами в товарищеских играх, в тренировочных занятиях, в теоретических беседах, в

изучении тактики игры. Небольшое количество часов по теме «Инструкторская и судейская практика» определяется тем, что такая практика в основном проходит индивидуально или парно, а не коллективно.

Теме «Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия» ежегодно отводится от 30 до 46 часов, которые тренер может самостоятельно распределить в течение всего учебного года. Несомненно, одна из главных задач этих занятий – это работа с родителями, пропаганда здорового образа жизни и инструктаж по технике безопасности. Для лучшего восстановления спортсменов и в целях пропаганды здорового образа жизни после игрового периода рекомендуется посещать сауну, бассейн, проводить восстановительный массаж, самомассаж.

Изучение теоретического материала с каждым учебным годом увеличивается не только по времени, но и разнообразием тем. Основой теории в тренировочных группах служит изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта и основ спортивной тренировки. Изучаются тактические варианты ведения игры, стратегические цели предстоящих матчей или турниров. А также идет ознакомление с особенностями организации соревнований и изучение тонкостей в правилах игры.

В приведенных выше таблицах распределения часов на год для тренировочных групп тренер по своему усмотрению, учитывая индивидуальные и командные особенности обучающихся, рационально распределяет время, отведенное на тот или иной вид подготовки.

Немалая роль уделяется предсезонной подготовке в августе, с которого и начинается мини - футбольный сезон. Сентябрь и часть октября также в основном используются для совершенствования функциональной готовности юных спортсменов.

В зимний период главной частью тренировочного процесса является подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. В старших группах соревновательный сезон может быть длиннее, так как количество турниров и спортивных состязаний увеличивается (региональные и всероссийские финалы). В середине этого периода принимаются контрольные нормативы, которые отражают техническую готовность и физическое состояние обучающихся.

Последние месяцы учебного года, апрель и май, используются для подготовки обучающихся к будущему соревновательному сезону.

Используя вышеприведенные данные, тренер может самостоятельно распределить количество учебных часов на каждый месяц, но итоговые показатели должны соответствовать программным данным.

## 2.11. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В МИНИ-ФУТБОЛЕ.

<b>Вид спорта</b>	<b>Физическое качество</b>	<b>Виды упражнений</b>
гимнастика, акробатика, спортивные игры	ловкость	- гимнастическое колесо; - стойка на голове, руках; - ходьба на руках; - кувырки вперед, назад, в сторону; - упражнения на перекладине, брусьях; - упражнения с обручем, скакалкой;

		- подвижные игры.
легкая атлетика, спортивные игры	быстрота	- бег с различного старта на короткие дистанции с максимальной скоростью; - прыжки в длину, в высоту, в «глубину»; - быстрый бег под уклон (до 15 градусов); - быстрый бег вверх по лестнице; - подскоки через скакалку; - подвижные игры.
тяжелая атлетика, фитнес, гимнастика	сила	- упражнения с собственным телом (приседания, отжимания); - упражнения с отягощением (гантели, тренажеры); - упражнения с использованием сопротивления (партнер, эспандер, резиновый бинт); - упражнения на перекладине; - упражнения с набивными мячами.
легкая атлетика, лыжи, плавание, фитнес	выносливость	- бег, ходьба на лыжах, плавание в спокойном и среднем темпе на длинные расстояния; - степ-аэробика.
гимнастика	гибкость	- упражнения с увеличенной амплитудой (активные, пассивные); - упражнения на растяжку.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

##### **Тема 1. История развития мини-футбола.**

Российские соревнования по мини-футболу: суперлига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны (КФК). Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### **Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Значение физической культуры как социального феномена по мере развития общества будет повышаться. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развёртывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

##### **Тема 3. Основы законодательства в сфере ФК и С.**

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства при различных игровых ситуациях. Значение предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

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

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их форма и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Требования и условия выполнения спортивных и массовых разрядов в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией. Федеральные стандарты по виду спорта футбол. Антидопинговые правила, утвержденные министерством спорта Российской Федерации и международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое влияние.

#### **Тема 4. Основы спортивной подготовки.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Разминка перед тренировкой и игрой.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятием мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

*Техническая подготовка.* Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввода мяча и других технических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

*Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команд (вратаря, защитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом по воротом или обостряющей передачей в район дальней штанги. Завершающая фаза атаки.

Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», «прессинг», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещения). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации в нападении, в защите, при выполнении начального удара, броска от ворот, углового удара, свободного и штрафного удара, а также при вводе мяча из-за боковой линии.

Значение тактических планов на предстоящий турнир или матч, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера площадки и других факторов. Разбор тактических вариантов ведения игры предстоящих соперников. Повышение тактического мастерства (с помощью видеозаписей и наблюдения матчей Высшей лиги и Суперлиги) за счет просмотра коллективных действий квалифицированных мини-футболистов и профессиональных команд.

*Морально-волевая и психологическая подготовка.* Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке мини-футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

*Установка перед играми и разбор проведенных игр.* Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задания отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнение заданий и пути для дальнейшего роста.

## **Тема 5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткое сведение о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Формирование представления об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания и тренировочного процесса, рационального отношения к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда и обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

### **Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о режиме дня, как об установленном распорядке жизни человека, который включает в себя труд (учебу, занятия физической культурой и др.), питание, отдых и сон. Необходимость утренней зарядки, как составной части режима дня.

Значение здорового образа жизни, как основы развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

### **Тема 8. Основы спортивного питания.**

Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### **Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Спортивная площадка для занятий и соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.

Инвентарь, применяемый в занятиях мини-футболом. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различительные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход за ними.

## **Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.**

Общие требования по технике безопасности при проведении занятий.  
Требования по технике безопасности при проведении соревнований.

### **3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

##### **а) Строевые упражнения.**

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

##### **б) Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### **в) Упражнения на развитие скоростных качеств.**

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м). 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" (туда и обратно): 3x5м, 4x5м, 3x10м, 5 м- 10м- 15м. и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

##### **г) Упражнения на воспитание общей выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м – 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с

определенным заданием. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

д) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой.

е) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

ж) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Игры на воде с мячом.

з) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Отдельные и комплексные упражнения на гимнастических снарядах.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

а) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 5 по 5м, 5 по 15м, 4 по 20 м и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения различной дистанции на стадионе, в манеже и в спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе.

Для вратарей: из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мячей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения для развития дистанционной скорости.

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 30-35 м (3-5 м с максимальной скоростью 5-7 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие 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 «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) Упражнения для развития специальной выносливости.

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. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1». Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.)

Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «Квадрат», «Белочки, собачки».

г) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 7-10 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

д) Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

#### б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

#### в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

#### г) Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

#### е) Ведение мяча.

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

#### ж) Обманные движения (финты).

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

#### з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

#### и) Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

#### к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

### **Тема 4. Тактическая подготовка.**

#### Атакующая тактика.

##### а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

##### б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

##### в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее двух в ТГ-1 и 2, и не менее трех в ТГ-3,4 и 5).

#### Оборонительная тактика.

##### а) Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и

противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фолов.

#### б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.

#### д) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

### **Тема 5. Интегральная подготовка.**

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него. Двусторонние игры на снегу (7 на 7), на травяном и искусственном газоне, на грунте и т.п. Игра по всем правилам большого футбола.

### **Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Коллективное и индивидуальное поведение в общественных местах, а так же на соревнованиях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий. Посещение турниров и матчей с участием старших и взрослых спортсменов.

### **Тема 7. Инструкторская и судейская практика.**

Вспомогательная беседа с младшими партнерами по основным правилам игры в мини-футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы. Проведение вступительной и заключительной части тренировки в своей группе и младших группах. Общекомандное занятие по правилам игры в мини-футбол.

### **Тема 8. Участие в соревнованиях.**

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях, общефизической направленности (туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнованиях (первенства ДЮСШ, города, округа, области, России по мини-футболу).

### **Тема 9. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в декабре и апреле учебного года.

Обучающиеся аттестуются по трем дисциплинам:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

### **3.3. НОМЕРА И ПРИМЕРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**Общеподготовительные:** 1-6, 11 и 12, 16 и 17, 21, 26 и 27, 33-39

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 2-й день – физическая подготовка (2 часа)
- 3-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 4-й день – отдых
- 5-й день – физическая подготовка (3 часа)
- 6-й день – игровая подготовка (1 час)
- 7-й день – отдых

**Специально подготовительные:** 7 и 8, 13, 18, 22 и 23, 28 и 29

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 2-й день – физическая подготовка (2 часа)
- 3-й день – игровая подготовка (3 часа)
- 4-й день – отдых
- 5-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 6-й день – игровая подготовка (1 час)
- 7-й день – отдых

**Предсоревновательные:** 8 и 9, 14, 19, 24, 3 и 31

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 2-й день – технико-тактическая подготовка (3 часа)
- 3-й день – игровая подготовка (3 часа)
- 4-й день – отдых
- 5-й день – технико-тактическая подготовка (1 час)
- 6-й день – игровая подготовка (2 часа)
- 7-й день – отдых

**Соревновательные:** 10, 15, 20, 25, 32

В соревновательном микроцикле проводятся 4-5 игр с восстановительными занятиями.

### 3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	ТЕМЫ	Формы занятий	Приемы и методы организации УВП	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс Конференция	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Макет футбольной площадки. Планшет. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Зачет. Тестирование.
2.	Общая физическая подготовка	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
4.	Техническая подготовка	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы. Контрольные и официальные игры.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	Ворота разных размеров, стойки, мячи. Накидки различительные.	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных игр.
5.	Тактическая подготовка	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы. Контрольные и официальные игры.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и соревновательные упражнения	Макет футбольной площадки. Планшет. Ворота разных размеров. Стойки. Мячи. Накидки различительные.	Результаты контрольных и официальных игр. Зачет. Тестирование
6.	Интегральная подготовка	Контрольные игры. Спортивные игры. Участие в соревнованиях.	Игровые и соревновательные упражнения.	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр.	Результаты контрольных и официальных игр. Командные и индивидуальные статистические показатели.
	Участие в соревнованиях	Товарищеские и официальные игры. Конкурсы,	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-	Спортивная форма. Мячи. Макет футбольной	Результаты игровой деятельности

7.		викторины.	иллюстративный метод.	площадки. Планшетка.	обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели.
8.	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	Мячи. Ворота разные. Стойки. Спортивная форма.	Выполнение нормативных требований.
9.	Инструкторская и судейская практика	Тренировка.	Объяснительно-иллюстративный метод.	Спортивная форма	Зачет по основным правилам игры в мини-футбол. Оценка организационных способностей обучающихся.
10	Организационно-воспитательные мероприятия	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	Методическая литература. Конспекты занятий. Нормативные документы.	-

### 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И НА СОРЕВНОВАНИЯХ.

#### 3.5.1. Общие требования безопасности при проведении занятий.

К занятиям мини-футболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу занятий, на тренировку не допускаются. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию тренера-преподавателя. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Мини-футбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (удары по мячу, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). В мини-футболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря

сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травматизма во время занятий мини-футболом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

- места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке;
- перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки;
- следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.

Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся;

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

- тренировочные занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, цепочки, браслеты, и др.), ногти у них на руках должны быть коротко острижены;
- на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды;
- игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим;
- все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены;
- тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами;
- занятия должны проводиться под руководством тренера-преподавателя.

### **3.5.2. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.**

Травмы по причине недочетов в организации занятий и соревнований в различные годы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров-преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится слишком много занимающихся.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в мини-футболе и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих мини-футболу;
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
- о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;

- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

### **3.5.3. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий мини-футболом, обеспечивающих удобство и безопасность.**

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий мини-футболом должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего, характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и самое главное – безопасность жизни и здоровья детей и молодежи.

### **3.6. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных мини-футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы.

Основной задачей соревновательного микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо

учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме мини-футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

**Большая нагрузка** – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

**Средняя нагрузка** – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

**Малая нагрузка** – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме мини-футболистов. В группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

#### Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя

		30	5250	малая
165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
		30	4950	малая
150	66	150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	180	23400	большая
		150	19500	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

**Примерный тренировочный цикл для тренировочных групп до двух лет обучения в подготовительном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Вторник	1. Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. 2. Упражнения на технику с использованием принципов круговой тренировки	90	средняя
Среда	1. Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом. 2. Подвижные игры. Двухсторонняя игра.	135	большая
Четверг	Изучение тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на изучении взаимодействий внутри линий и между линиями.	90	средняя
Пятница	1. Развитие ловкости координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом. 2. Изучение комбинаций в стандартных положениях.	90	средняя
Суббота	Развитие технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	45	средняя
Воскресенье	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	90	большая

**Примерный межигровой (поддерживающий) цикл для тренировочной группы в соревновательном периоде.**

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
-------------	---------------------------------	-----------------	----------

Понедельник	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Теоретическое занятие – разбор игры.	45	
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением	90	большая
Среда	1. Упражнения на технику с использованием принципов круговой тренировки. 2. Техничко-тактическая подготовка в игровых упражнениях 3х3, 4х4 и т.д.	90	средняя
Четверг	Применение тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонней или товарищеской игре.	90	большая
Пятница	1. Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом. 2. Развитие технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90	средняя
Суббота	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	45	малая
Воскресенье	Установка на игру. Товарищеская (контрольная) игра.	90	большая

#### IV. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

##### 4.1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Спортивные игры, являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в мини-футболе, в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата.

Существующая в мини-футболе система отбора главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к игровой деятельности. При этом следует отметить, что до настоящего времени, так называемая «профпригодность» основывается больше на опыте и интуиции тренера при оценке индивидуальных особенностей технической, тактической подготовленности и морально-волевых качеств юного спортсмена и меньше на объективных методах исследований.

Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для

всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние футболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

## 4.2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

### 4.2.1. Цели и задачи медико-биологического контроля.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Кроме того, уровень здоровья и функциональное состояние – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

Основной целью медико-биологического контроля является определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп.

Цель медико-биологического контроля – сохранение и укрепление здоровья лиц, занимающихся в секциях по мини-футболу, на основе рационального использования средств и методов физического воспитания.

#### Задачи МБК:

1. Определение показаний и противопоказаний к занятиям в секциях по мини-футболу.
2. Обоснование рациональных режимов занятий в секциях по мини футболу.
3. Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием футболистов.
4. Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий в секциях.
5. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий в секциях по мини-футболу.
6. Медицинское обеспечение соревнований по мини-футболу.
7. Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий в секциях по мини-футболу, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
8. Ведение медицинской документации.

### 4.2.2. Структура и формы медико-биологического контроля.

Основа МБК – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга – активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

#### Формы МБК:

1. Медицинское обследование футболистов в соответствии с утвержденной программой (приказ № 613н от 9.08.10 г. МЗ РФ).
2. Повторные (текущие и этапные) и дополнительные обследования.
3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий по специальным программам на УТЗ и соревнованиях.

**УМО** – углубленный медицинский осмотр. Проводится с целью получения наиболее полной информации о состоянии здоровья футболиста (приказ № 613н от 9.08.10 г. МЗ РФ). Он включает в себя:

А. - врачебный осмотр.

А1. - врача по спортивной медицине.

А2. - врачей-специалистов: терапевта (педиатр), хирург-травматолог, невропатолог, отоларинголог, окулист, гинеколог (уролог);

А3. - при наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

Б. - исследование физического развития.

В.- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

Г. - флюорография ОГК.

Д. - ЭКГ.

Е. - ОАК, ОАМ, биохимия крови.

Ж. - при наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

З. - по результатам медицинских обследований в медицинскую документацию вносится и в копии выдается на руки тренерам врачебное заключение, включающее в себя:

- оценку состояния здоровья;
- заключение о физическом развитии по существующим стандартам;
- допуск к занятиям спортом.

#### **4.2.3. Этапный контроль.**

Задача - определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки. Проводятся 4 раза в год: 1-по окончании подготовительного периода; 2 и 3 в середине и в конце подготовительного периода; 4 - в конце предсоревновательного периода.

#### **4.2.4. Текущий медицинский контроль.**

Цель - индивидуализация и повышение эффективности процессов подготовки и восстановительных мероприятий.

Проводится: 1) утром натощак, после 1-го дня отдыха.

2) на следующий день после наиболее тяжелой тренировки;

3) на следующий день после умеренной тренировки.

#### **4.2.5. Срочный контроль.**

Цель - оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

1) Внешние признаки утомления

2) Динамика ЧСС

3) Масса тела, 4) ЧДД.

### **4.3. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

ВПК – исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время ТЗ или соревнований. Это одна из основных форм врачебного контроля.

#### **4.3.1. Цели и задачи ВПК.**

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция ТЗ.

Задачи – 1) Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.

2) Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.

3) Оценка общей и специальной тренированности.

4) Текущее и перспективное планирование ТЗ.

5) Выбор и оценка педагогических, психологических и медицинских средств восстановления.

#### **4.3.2. Структура врачебно-педагогического контроля.**

##### **а) Физиологическая кривая на ТЗ.**

На различных этапах занятий регистрируется ЧСС или другой физиологический показатель. Строится график, демонстрирующий динамику исследуемого показателя в процессе выполнения физической нагрузки.

Анализируя эту кривую, оценивается эффективность вводной части занятия, его основной части и ее адекватность состоянию организма занимающегося, степень восстановления к концу занятия.

##### **б) Плотность ТЗ.**

Плотность занятия ТЗ равна общему времени занятия деленному на время, потраченное на выполнение упражнений.

**Метод Тренда** – анализа ВПН с дополнительными нагрузками (тренд – это динамика показателя во времени).

Проводится с целью воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена.

При испытании с дополнительной нагрузкой выполняется одна и та же нагрузка до тренировки или соревнования (1-я дополнительная нагрузка) и после тренировки (2-я дополнительная нагрузка).

Роль тренера в проведении ВПН заключается в планировании исследования, определении тренировочной программы, контроля за ее реализацией, оценки результативности или координации спортсмена. Оценка результатов производится с учетом показанной спортсменом результативности и изменения реакции ССС, ДС и других систем на дополнительную нагрузку.

Дополнительная дозированная нагрузка служит тестом, на основании которого по реакции ССС определяют степень утомления организма футболиста.

Измеряют АД систолическое в исходном состоянии, на 1-й, 2-й, 3-й минуте после дополнительной нагрузки. Первые 10 секунд каждой минуты измеряют количество ЧСС и без перерасчета вносят в таблицы, благодаря которым оценивается индекс тренда и оценка тренировочной нагрузки.

##### **в) Самоконтроль на ТЗ.**

Тренер и врач обучают футболистов самостоятельно определять ЧСС, ЧДД, количество выпитой жидкости во время тренировок, субъективным оценкам степени утомления (самочувствие, цвет кожных покровов, потливость, показатели дыхания, координация, внимание, речь). Полученные данные футболист вносит в дневник самоконтроля. В конце определенного времени, спортсмен вместе с тренером и врачом проводит анализ и коррекцию ТЗ.

### г) Ведение дневника спортсмена.

У каждого спортсмена имеется дневник, где указывается паспортная часть, данные всех мед. осмотров, данные самоконтроля. Ведется качественная и количественная характеристика травм, заболеваний, рекомендации по лечению.

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

### 5.1. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.

#### Физическая подготовка

№	Контрольные упражнения	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	Сроки проведения
1.	Бег на 15 м с высокого старта	2,8 сек	2,7 сек	2,5 сек	-	-	декабрь май
2.	Челночный бег 3х10	8,8 сек	8,6 сек	8,3 сек	8,0 сек	7,5 сек	декабрь май
3.	Подъём туловища и отжимание от пола сразу 2х30 сек	-	-	50	55	60	декабрь май
4.	Прыжок в длину с места	190 см	200 см	-	-	-	декабрь май
5.	Тройной прыжок с места	620 см	640 см	680 см	720 см	750 см	декабрь май
6.	Бег на 30 м с высокого старта	4,9 сек	4,7 сек	4,5 сек	4,2 сек	3,9 сек	декабрь май
7.	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг	6,0 м	6,3	6,8	7,0	7,5	декабрь май
8.	Двенадцати минутный бег	-	-	-	2000 м	2500 м	декабрь май

#### Техническая подготовка

№	Контрольные упражнения	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	Сроки проведения
1.	Бег 30 м с ведением мяча	6,4 сек	6,2 сек	6,0 сек	5,8 сек	5,4 сек	декабрь май
2.	Ведение 10 м, обвод стоек (6 шт.) 12 м, удар в заданный угол	8,5	8,0	7,5	-	-	декабрь май
3.	Бросок мяча на дальность руками	-	-	-	26	30 м	декабрь май
4.	Передача мяча с навесной траекторией в квадрат 2х2 на расстоянии 20 м (10 попыток)	-	-	-	6	7	декабрь май
5.	Челночный бег с ведением мяча 4х5 м	10 сек	9 сек	8 сек	7,0 сек	6,5 сек	декабрь май
6.	Жонглирование мячом	12	15	20	-	-	декабрь

							май
7.	Передачи мяча в парах в касание на расстоянии 6 м за 20 сек	8	10	12	-	-	декабрь май
8.	Удары по воротам в нужный угол, 10 попыток с 10 м	5	6	7	8	9	декабрь май

### Теоретическая подготовка

№	Темы	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	Сроки проведения
1.	История развития мини-футбола.	зачет	зачет	-	-	-	декабрь май
2.	Место и роль ФК и С в современном обществе.	зачет	зачет	-	-	-	декабрь май
3.	Основы законодательства в сфере ФК и С.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	декабрь май
4.	Основы спортивной подготовки.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	декабрь май
5.	Строение и функции организма.	-	зачет	зачет	зачет	зачет	декабрь май
6.	Гигиенические знания, умения и навыки.	зачет	зачет	зачет	-	-	декабрь май
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	зачет	-	-	-	-	декабрь май
8.	Основы спортивного питания.	-	-	зачет	зачет	зачет	декабрь май
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	зачет	зачет	зачет	-	-	декабрь май
10.	Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	декабрь май

## 5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся рассматривается комиссией по организации и приему контрольных и контрольно-переводных нормативов как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной тренировочной деятельности.

1.2. Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной предпрофессиональной программы для тренировочных групп.

1.3. Задачи промежуточной и итоговой аттестации:

- определение уровня физической, специально-технической и теоретической подготовки обучающихся;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в мини-футболе на данном этапе обучения;
- анализ полноты реализации дополнительных предпрофессиональных программы ДЮСШ;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-спортивной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной предпрофессиональной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности ДЮСШ.

По итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации тренером-преподавателем предоставляется аналитический отчет о результатах тренировочного процесса и соревновательной деятельности за учебный год.

### 5.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 5.3.1. Критерии подготовки лиц, с учетом возраста, влияния физических качеств и телосложения на результативность в мини-футболе.

Физически качества и телосложение	Возраст	Уровень влияния
Скоростные способности	с 10 лет	3
Мышечная сила		2
Вестибулярная устойчивость		2
Выносливость		3
Гибкость		2
Координационные способности		2
Телосложение		1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

#### 5.3.2. Требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе.

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по мини-футболу.
3. Формирование спортивной мотивации.
4. Укрепление здоровья спортсменов.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### 6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.

2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) – М.: Советский спорт, 2011.
4. Андреев С.Н. Правила игры по футзалу 2010/2011. – М.: 2011.
5. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов./ Ю. Н. Аристов, Н. А. Годик Учебное пособие для слушателей ВШТ. - М.: 1980.
6. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006.
7. Банников С. Е. Обучение техники мини-футбола – Екатеринбург: 2011.
8. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев - Киев: Здоровье, 1989.
10. Кучинский А.И. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
11. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
12. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.
13. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины. / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев, И. А. Кузнецова, Л. А. Лазарева. – СибГУФК, 2006.
15. Матвеев А. П. Общая теория спорта / А. П. Матвеев.- М.: ФиС, 1997.
16. Основные принципы методики судейства мини-футбола.- М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002.
17. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
18. Программа по мини-футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М.: Просвещение, 1986.
19. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1987.
20. Савин В., Малофеев В. Вратарь. – СПб.: Человек, 2010.
21. Учебная программа для детских спортивных школ спортивных классов по футболу – Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
22. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2011.
23. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
24. Чанади, А. Футбол. Стратегия / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
25. Чесно Ж-Л. Футбол обучение базовой технике. / Ж-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: 2002.

## 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

1. DVD – Обучающее пособие. Разминка, технические действия мини-футбола: комбинации, дриблинг, тренировка.
2. DVD – Обучающее пособие. Упражнения на ловкость – лесенка, Упражнения на функциональную подготовку. Круговая тренировка.
3. DVD – Обучающее пособие. Базовая стойка, блок паса и удара, Приближение к игроку принимающего мяч. Сопровождение (контроль мяча и игрока). Замедление мяча и соперника.

4. DVD – Обучающее пособие. Голы второго темпа. Потери – пас, удар, обводка, бессистемность завершения.
5. DVD – Обучающее пособие. Защита 1х1. Позиционная защита (зонная, персональная, комбинированная).
6. DVD – Обучающее пособие. Передвижение приставным шагом боком без давления на мяч. Передвижение с активным давлением на мяч.
7. DVD – Обучающее пособие. Перехват мяча и ожидание. Предугадывание действий.
8. DVD – Обучающее пособие. Прессинг – персональный, комбинированный, зонный.

### 6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт министерства спорта РФ.
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – сайт министерства образования и науки РФ.
3. [www.yamal-sport.ru](http://www.yamal-sport.ru) – сайт департамента физической культуры и спорта ЯНАО.
4. [www.yamaledu.org](http://www.yamaledu.org) – сайт департамента образования ЯНАО.
5. [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru) – сайт российского футбольного союза
6. [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru) – сайт ассоциации мини-футбола России.
7. [www.region72mf.ucoz.ru](http://www.region72mf.ucoz.ru) – сайт западно-сибирской ассоциации мини-футбола.
8. [урорамф.рф](http://uroramf.pf) – сайт уральского отделения мини-футбола России.
9. [www.mfkyamal.ru](http://www.mfkyamal.ru) – сайт мини-футбольного клуба «ЯМАЛ».
10. [www.mfootball89.ru](http://www.mfootball89.ru) – сайт ГАУ ДО ЯНАО «ДЮСШ мини-футбола им. К. Еременко».