

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
МИНИ-ФУТБОЛ**

Срок реализации программы – 8 лет

п. Усть-Камчатск
2019 год

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 20 ____ г.
№

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ
Д.А. Примаков



04 октября 2019 г.
Приказ от 04.10.2019 г.
№13/8-У

Разработчики Программы:

тренер- преподаватель- Попков Владимир Борисович

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной предпрофессиональной программы
по виду спорта мини-футбол

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	11
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	11
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта Мини-футбол	15
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	16
3	Методическая часть	17
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	17
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	30
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	31
4	Система контроля	31
5	Организационно-педагогические условия	38
5.1	Кадровые условия	38
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	38
5.3	Учебно-методическое обеспечение	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г., Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" , Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол», с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта мини-футбол.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДОД ДЮСШ поселка Усть-Камчатск Усть-Камчатского муниципального района (далее – ДЮСШ) на следующих этапах (периодах) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы секции «Мини-футбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в мини-футбол, укрепление здоровья, правильное физическое развитие подростков.

Целью программы является отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных компетенций в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта мини-футбол, и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основные задачи реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

-программно-целевой подход к организации тренировочного процесса;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

-единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

-единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Прием на обучение по настоящей Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в виде спорта мини-футбол .

Характеристика вида спорта мини-футбол, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта мини-футбол , имея физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Мини-футбол— командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, причает занимающихся мобилизовывать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в мини-футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности мини-футболом создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, мини-футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка футболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда, физиология, анатомия человека;
- профилактика травматизма;
- правила игры, судейства;
- сведения об истории мини-футбола и футбола.

Актуальность программы для современных подростков и молодежи, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, человек раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного

времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной жизни у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлению современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные предпрофессиональные спортивные программы, такие, как программа «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Реализация Программы рассчитана на следующие **этапы обучения** в ДЮСШ:

-этап начальной подготовки;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки

На этапе **начальной подготовки** особое внимание уделяется приучению подростков к регулярным тренировкам, прививается любовь и заинтересованность к мини-футболу, идет формирование правильной осанки, развития и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Реализация программы на этапе начальной подготовки ориентирована на следующие результаты:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта мини-футбол;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья обучающихся (далее - спортсменов);

-отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта мини-футбол.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) носит специальную направленность через развитие необходимых физических качеств (быстроты, гибкости, координации, выносливости), дальнейшее овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях, освоение соревновательной деятельности.

Реализация программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована на следующие результаты:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке спортсменов играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и дальнейшую эффективность процесса подготовки.

Рекомендуемые **сроки (продолжительность) обучения:**

-этап начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5-6 лет

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

-возраст для достижения запланированных спортивных результатов;

-сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;

-возрастные границы максимально возможных достижений;

-возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

В виде спорта футбол сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов:** подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе **подготовительного периода** создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» футболиста.

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона.

Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.
4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.
5. Дальнейшее углубление политико-воспитательной работы и обеспечение психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

- спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств;
- расширению запаса двигательных навыков и умений;
- воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают

физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3- соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть -отдых.

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными **формами тренировочного** (образовательного) процесса по футболу являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре.

Результатом освоения ОПП базового уровня является:

В предметной области "*Теоретические основы физической культуры и спорта*"

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- знание истории развития спорта;

В предметной области "*мини-футбол*"

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "*национальный региональный компонент*"

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "*специальные навыки*"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и количественный состав обучающихся в группах.

Нормативные требования к минимальному возрасту детей для зачисления на этапы подготовки и количественному составу в группах указаны в таблице 1.

Минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и количественный состав групп

Этапы многолетней подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная *	Минимальная
Этап начальной подготовки 1 года обучения	8-9	14 - 16	20	устанавливается заместителем директора по учебно-спортивной работе ДЮСШ совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп
Этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения		12 - 14	20	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 годов обучения	10-12	12-14	20	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3, 4, 5 годов обучения		12-14	20	
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	13-14 и выше	4 - 8	10	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта мини-футбол содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку;
- 3) теорию и методику физической культуры и спорта;

4) избранный вид спорта - мини-футбол.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики избранного вида спорта, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с **с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным:**

на 42 недели на этапе начальной подготовки, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 5.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	49	5	6	4	4	4	5	6	5	5	5			17

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Специальная физическая	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2				6
Техническая	100	10	10	10	10	10	9	11	10	10	10			35
Тактическая, психологическая подготовка	28	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3			10
Технико-тактическая интегральная подготовка	74	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8			26
Участие в соревнованиях, судейская практика	16		2	2	2	2	1	1	2	2	2			6
ВСЕГО часов	255	22	25	27	25	25	25	28	27	27	25			90%
теоретическая														
ВСЕГО часов	283	24	28	28	29	29	28	30	30	30	28			100%

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 2, 3 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	52	4	4	4	6	6	6	6	6	5	5			17
Специальная физическая	24	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2			6
Техническая	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			35
Тактическая, психологическая подготовка	34	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3			11
Технико-тактическая интегральная подготовка	76	7	7	7	8	8	8	9	8	8	6			25
Участие в соревнованиях,	25	2	8	2	2	1	1	1		2	6			6

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Всего часов	297	29	32	27	30	30	30	30	29	29	33			89
теоретическая														
ВСЕГО часов	331	32	35	30	33	34	34	34	33	32	34			100%

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 1, 2 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	65	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5		15
Специальная физическая	42	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4		10
Техническая	109	8	8	9	10	12	12	12	12	9	9	8		26
Тактическая, психологическая подготовка	48	4	4	4	4	6	5	5	5	5	3	3		11
Технико-тактическая интегральная подготовка	132	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12		31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	38		14	2	8	2	2	8	2					8
всего	386	28	42	41	39	38	38	36	38	34	33	32		89
ВСЕГО часов	434	32	46	45	43	44	43	41	43	39	36	35		100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в
годовом цикле на **тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	97	8	7	7	9	9	9	10	10	9	9	10		17
Специальная физическая	63	5	5	5	5	6	6	7	7	7	5	5		11
Техническая	122	14	10	10	10	12	12	10	10	12	10	12		23
Тактическая, психологическая подготовка	63	5	5	5	5	6	6	5	5	7	7	7		11
Технико-тактическая интегральная подготовка	173	16	14	16	16	15	17	15	15	16	17	16		31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	48		15	10	7	4	2	5	5					8
ВСЕГО часов	503	43	51	48	47	46	46	47	47	46	41	43		100%
теоретическая														
всего	566	48	56	53	52	52	52	52	52	51	48	50		

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта мини-футбол

В подготовке обучающихся ДЮСШ применяются упражнения из других видов спорта: волейбол, баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика и др.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, спортивные игры (волейбол, баскетбол, хоккей с шайбой);

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), гимнастической скамейке, ручной мяч, баскетбол;

3) сила – занятия в тренажерном зале,

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в виде спорт мини-футбол.

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

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 6.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				Совершенство спортивного мастерства
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		13-17	13-17	13-17	13-17	4-6
Специальная физическая подготовка (СФП), %		4-6	4-6	9-11	9-11	9-11
	Техническая подготовка, %	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и нетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основной целью многолетней подготовки спортсменов является подготовка высококвалифицированных спортсменов-футболистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Многолетняя подготовка согласно настоящей Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном (углубленной специализации).

Задачи этапов подготовки:

1) этап начальной подготовки - выявление детей способных к занятиям футболом, формирование стойкого интереса к занятиям футболом, всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, разучивание основных приемов техники, овладение основами соревновательной деятельности в мини-футболе;

2)тренировочный этап (этап спортивной специализации) - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях, разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях, освоение соревновательной деятельности, разучивание сложных приемов техники и совершенствование приемов, ранее освоенных спортсменами-футболистами;

Таблица 7

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса				+	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		+	+	+
Сила				+	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+							
Гибкость	+	+								
Координационные возможности	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+				

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

В группах начальной подготовки (9 – 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки

здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Организм обучающегося УТГ 1 – 5 года обучения уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Мини-футбол - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся.

Должное внимание уделяется развитию динамической, силы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное

ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

специальная (скоростная) выносливость;

силовые и скоростно-силовые;

скоростные; координационные.

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

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – хоккей с шайбой, баскетбол, волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Главное отличие третьего этапа обучения – это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом. Во многих тренировках применяется комплексный подход.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях:

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области

«Специальная физическая подготовка:

-развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

-повышение индивидуального игрового мастерства;

-освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Темы и содержание теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по мини-футболу.

Тема 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол.

Тема 4. Антидопинговые правила

Тема 5. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 9. Техническая подготовка

Тема 10. Тактическая подготовка

Тема 11. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Тема 15. Травматизм в спорте и его профилактика

Избранный вид спорта - мини-футбол.

Технико-тактическая подготовка футболиста

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов.

Техническая подготовка базовых действий (удар, ведение, остановка, обманные движения, передача) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки перед более сложными технико-

тактическими действиями.

Совершенствование всех ранее приобретенных навыков – технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор- творческий подход занимающихся.

Основными задачами учащихся на этом этапе подготовки являются
-обучение технике и тактике игры (более сложные и разнообразные элементы с сопротивлением, совершенствование полученных навыков).
-освоение специальных знаний как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

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

Прыжки: вверх, вперед, назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

2. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороны стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

3. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

5. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

6. Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной

Тактическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в мини-футболе является тактическая подготовка. В таблице 10 представлены средства обучения и совершенствования тактической подготовки футболистов.

Тактическая подготовка футболистов

№п п	Приемы техники	Этапы подготовки, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Индивидуальные действия в обороне и нападении без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные действия в обороне и нападении с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Групповые действия в обороне и нападении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Командные действия в обороне и нападении				+	+	+	+	+	+
5	Тактика игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка спортсменов - футболистов

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специфика футбола прежде всего способствует формированию психической

выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляции деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки. Образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилия для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Специальная психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме волейболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска. Готовность к преодолению неожиданных трудностей. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на

тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у футболистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Технико-тактическая (игровая) подготовка

Содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка» спортсмена-футболиста.

Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта мини-футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта мини-футбол;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями, а также предоставляет возможность участия спортсменов ДЮСШ в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, общероссийских, проводимых на территории Российской Федерации (в зависимости от этапа подготовки учебного плана).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице 11.

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта мини-футбол
(количество соревнований (игр) в годичном цикле)

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				Совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	4	4	4	4	
Отборочные	4	4	4	4	
Основные	3	3	3	3	

Инструкторская и судейская практика

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены ДЮСШ привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам;

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
	спортсменами	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение спортивных соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта мини-футбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта мини-футбол:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 13.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки до 1 года	6	42	216
Этап начальной подготовки свыше 1 года	7	42	252
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет	9	46	460
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет	12-13	46	480

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

- 1) этапный – предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта;
- 2) текущий – проводится для получения информации о состоянии тренировочного процесса;
- 3) оперативный – направлен на получение срочной информации о

переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Задача педагогического контроля которого состоит в осуществлении индивидуализации тренировочного процесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся и уровня их физической подготовленности, в определении эффективности применяемых средств и методов по видам подготовки, коррекции тренировочных планов.

В процессе тренировочных занятий педагогический контроль осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Методы педагогического контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

1. Педагогические наблюдения.
2. Анализ данных педагогического контроля.
3. Оценка результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности игроков.
4. Беседы, опрос.

Способы педагогического контроля.

Для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и технико-тактической подготовленности спортсменов проводится тестирование – сдача контрольно-переводных нормативов.

На каждом этапе подготовки, после завершения очередного года обучения предусмотрены контрольно-переводные нормативы - тесты для оценки подготовленности обучающихся .

Инструктаж по проведению тестирования.

- Тесты по оценке общей физической подготовленности
- Тесты по оценке специальной и технической подготовленности
- Упражнения для обязательной технической программы

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для спортсменов ДЮСШ. Тестирование проводится в соответствии с календарным планом

физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и сентябре-октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

После завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

После завершения этапа подготовки (начальной подготовки и тренировочного этапа) – для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для перевода на следующий год обучения (этап обучения) спортсмен должен выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения, при этом допускается:

на этапе **начальной подготовки** выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 5 тестовым упражнениям из 8;

на тренировочном этапе выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 7 тестовым упражнениям из 9, при этом выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три);

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

Содержание и методика проведения контрольных тестов

Физическая подготовка.

1. *Бег 10м, 30м и 50м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий.

2. *Челночный бег 3х10м, с.*

3. *Челночный бег 7х50м.с.*

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Чертится внизу квадрат 50 х50. Ученик поднимает руку и на стене отмечается метром высота поднятой руки. Из положения- согнув ноги в коленях, сделав мах руками- учащийся выполняет прыжок вверх, касаясь при этом отметки на стене. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя

на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90 °, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

7. *Подтягивание из виса на перекладине.*

Техническая подготовка.

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

2. Бег 30м с ведением мяча, с. Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.

3. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (мальчики 10-12лет с расстояния 11м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали (мяч должен пересечь линию ворот). Выполняется по пять ударов каждой ногой любимым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. Комплексный тест, с. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

5. Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность.

Тактическая подготовка.

1. Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника.

2. Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника.

3. Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника.

4. Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при активном сопротивлении соперника.

5. Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Бег 10м, бег 50м, челночный бег 3x10м, прыжок вверх с места, жонглирование мяча, ведение мяча, удар по воротам на точность, комплексный тест.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1балл – ниже норматива
2 балла – норматив
3 балла – выше норматива

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и подтверждения уровня подготовленности на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	МАЛЬЧИКИ		
		год обучения		
		1	2	3
Быстрота	Бег 10м/сек	2,20	2,12	2,05
	Бег 30 м	5,62	5,32	5,00
	Бег 50м	9,10	8,60	8,20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	180	185
	Вертикальный прыжок	36	40	48
	Отжимание из упора лежа	8	10	15
	подтягивание			
выносливость	5-минутный бег	1200	1281	1351
Координационные способности	Челночный бег 3x10м	8.8	8.6	8.5

Нормативы
по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и
технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня
подготовленности на тренировочном этапе для юношей

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	год обучения				
		1	2	3	4	5
		12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Быстрота	Бег 10м\сек	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
	Бег 30м	4,90	4,63	4,50	4,40	4,30
	Бег 50м	8,30	7,77	7,00	6,90	6,55
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	194	197	200	220
	Вертикальный прыжок	53	57	60	64	68
	Подтягивание из виса	8	9	10	11	12
Выносливость	Бег 5 мин.	1421	1481	1561	1621	1721
координация	Челночный бег 7x50м	70,00	67,00	66,00	65,00	64,00
	Челночный бег 3x10	8,3	8,0	7,6	7,4	7,2
Техническая программа	Жонглирование мячом	20	26	30	36	38
	Бег 30м с ведением, с	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	Удары по воротам на точность	8	6	7	8	8
	Комплексный тест, с	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
	Вратарь. Бросок мяча на дальность.	20	24	26	30	32
	Удар по мячу с ног на дальность и точность.	30	34	38	40	43

Нормативы
общей физической подготовке, специальной физической подготовке и
технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня
подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства -
1й год обучения

Развиваемое физическое качество	наименование	Контрольные упражнения (тесты)
		Юноши
Быстрота	Бег 10 метров	1,65
	Бег 50 метров	6,10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	225
	Вертикальный прыжок	80
	Подтягивание из виса	16

Выносливость	Бег 5 минут	1550
Координационные способности	Челночный бег 3x10м	7.2
Скоростная выносливость	Челночный бег 7x50м	62,00
Техническая программа	Удар по воротам на точность	8
	Бег 30м с ведением, с	24
	Комплексный тест, с	8,3
	Бросок мяча на дальность	34

Нормативы
общей физической подготовке, специальной физической подготовке и
технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня
подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства –

2й год обучения

Развиваемое физическое качество	наименование	Контрольные упражнения (тесты)
		Юноши
Быстрота	Бег 10 метров	1,60
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	235
	Вертикальный прыжок	90
	Подтягивание из виса	18
Выносливость	Бег 5 минут	1550
Координационные способности	Челночный бег 3x10м	6.8
Скоростная выносливость	Челночный бег 7x50м	61,00
Техническая программа	Удар по воротам на точность	8
	Бег 30м с ведением, с	22
	Комплексный тест, с	8,2
	Бросок мяча на дальность	36

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессионально или высшее профессиональное образование.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2	Мячи мини-футбольные	15 штук
3	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5	Гимнастические маты	10 штук
6	Скакалки	30 штук
7	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8	Стойки для обводки	25 штук
9	Гантели различной тяжести	20 штук
10	Резиновые амортизаторы	25 штук
11	Насос электрический со штуцером	1 штука
12	Барьеры	10 шт
13	Лестница напольная складная	1
14	Передвижной стенд для точности ударов	1

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

Список литературы:

1. К. Бишопс. Единоборство в футболе.-М.: Terra-Спорт, 2017.
2. К. Гиффорд. Всё о футболе.- М.: АСТ, 2015.
3. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- М.: Просвещение, 2016.
4. Х. Крис. Большая энциклопедия футбола.- М.: АСТ, 2015.
5. Мировой футбол, Справочник 2016.- М.: Олимпия-Пресс, 2016.
6. В. Уткин. Играйте в футбол!- М.: Наука, 2016.
7. Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. Азбука спорта. Футбол.- М.: ФиС, 2015.
8. Д. Бримсон. Всё о футболе для настоящих мужиков. –М.: Флюид, 2017.
9. Х. Вайн. Как научиться играть в футбол 5-11 классы.- М.: Terra-Пресс, 2015.
10. В.С. Овчаров. Играем в футбол.- Минск: Асар, 2017.