

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
«ПРОГРЕСС»



Утверждаю

Генеральный директор

Мурсков А.Г.

№ 42 от 28.04.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
(дисциплина: мини-футбол)**

Принята
на тренерско-педагогическом совете
Протокол N ____ от ____ 2023 г.

Возраст детей: 7 – 18 лет

Срок реализации: 11 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплина: мини-футбол) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России, а также других действующих нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, обобщения передового опыта работы с юными футболистами и результатов исследований в области физкультуры и спорта. В программе нашли отражение построения процесса обучения и тренировки юных футболистов на этапах: *начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования*

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

3. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а так же на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

4. Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Этап начальной подготовки охватывает детей с 7 летнего возраста, желающих заниматься мини-футболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется спортивная подготовка и воспитательная работа, направленная на развитие физических качеств и овладение основами техники мини-футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап, который делится на этап начальной специализации и этап углубленной специализации, охватывает занимающихся, прошедших конкурсный отбор из числа здоровых и практически здоровых учащихся, имеющих необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших соответствующие контрольные нормативы для зачисления на данный этап подготовки.

Этап спортивного совершенствования объединяет спортсменов-разрядников, выполнивших нормативы и прошедших углубленное медицинское обследование.

Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в СШ отражена в таблице 1.(минимальные значения)

Этап подготовки		Возраст занимающихся, лет	Год обучения	Минимальное число занимающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по технической, тактической, физической подготовке
Начальной подготовки		7	1 – й	14	4,5	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
		8	2 – й	14	4,5	
		9	3 – й	14	6	
Учебно-тренировочный	Начальной специализации	10	1 – й	12	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
		11	2 – й	12	8	
	Углубленной специализации	12	3 – й	12	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
		13	4 – й	12	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
		14	5 – й	12	12	То же, выполнение требований I юношеского разряда
	Спортивного совершенствования	15	1-4-й	6	16	То же, выполнение требований II разряда

В программе отмечена эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся в СШ в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 7 – 10 лет – младший школьный возраст; 11 – 14 лет – средний школьный возраст или подростковый; 15 – 18 лет – старший средний возраст или начало юношеского возраста.

Каждый возрастной группе свойственны особенности строения и функции систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. В этом возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема легких взрослого человека. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности. С учетом этих особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста в СШ должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. При этом доминирующим методом в работе с детьми младшего школьного возраста должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. Необходимо иметь в виду, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, т.к. это может нанести большой вред здоровью детей.

Средний школьный возраст (11 – 14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. При этом у мальчиков темпы роста приходятся на 13 – 14 лет, а у девочек – на 11 – 12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в этом возрасте не рекомендуются, т.к. они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении у подростков общей массы мышечных волокон. При этом у мальчиков мышечная масса особенно интенсивно нарастает в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет. В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс в СШ должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально – подготовительных и соревновательных упражнений. В то же время в тренировочном процессе продолжает возрастать суммарный объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Сам тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.



Построение эффективного процесса тренировки юных футболистов на каждом из этапов многолетней подготовки в СШ основано на применении тренерами разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально – волевых качеств.

Словесный метод – объяснения, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование.

Метод наглядности – показ изучаемых приемов, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.

Повторный метод – разучивание технических приемов повторениями или сериями.

Игровой метод – проведение подвижных игр для совершенствования технико-тактических действий.

Соревновательный метод – закрепление технических приемов и тактических действий в условиях соревнования.

Интервальный метод – использование прерывистой работы посредством строгой регламентации периодов работы и отдыха.

Метод максимальной интенсивности – использование максимальных нагрузок с установкой действовать до отказа.

Круговой метод – выполнение разнообразных упражнений по круговой схеме с определенными временными интервалами.

Особую группу составляют методы воспитания морально – волевых качеств, которые оказывают непосредственное влияние на формирование личности занимающихся.

К таким методам относятся:

- метод убеждения и разъяснения;
- метод поощрения;
- метод группового воздействия;
- метод самовнушения;
- метод приучивания к повышенной трудности занятий.

Учитывая специфику спортивной подготовки юных футболистов, тренеры, естественно, должны придерживаться и тех базовых методических положений,

которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

1. Соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки занимающихся всех возрастных групп.

2. Обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп.

3. Планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

4. Планирование поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе применения тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с юными футболистами, т.к. всесторонняя подготовленность занимающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетнего процесса подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям.

6. Соблюдение принципа одновременного развития физических качеств юных футболистов на всех этапах многолетнего процесса подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В юные годы имеются все возможности для развития всех физических качеств при условии, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, разумеется, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательных функций занимающихся.

Следует учитывать, что данные положения, отражающие различные стороны и закономерности многолетнего процесса обучения и тренировки занимающихся в СШ составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений. Положений, взаимообусловленных и дополняющих друг друга. Игнорирование хотя бы одного из них, как правило, дает отрицательный эффект, приводит к разлаживанию всего сложного процесса подготовки, и, в конечном счете, может свести на нет нелегкий труд тренеров и юных футболистов.

2. Годовой учебно-тренировочный план.

В ходе многолетнего процесса подготовки юные футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решаются определенные задачи с соблюдением определенной методической направленности процесса обучения и тренировки.

Годовой план подготовки юных футболистов в Спортивной школе на каждом этапе составляет 52 недели: из них 46 недель занятий проходят непосредственно в условиях спортивной подготовки и 6 недель отводятся для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам, в период активного отдыха занимающихся.

Годовой учебно-тренировочный план (52 недели), ч.

Разделы подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				Спорт. соверш
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
Теоретическая	15	16	18	25	30	45	48	50
ОФП	54	92	90	104	83	134	110	120
СФП	36	54	56	78	78	124	139	145
Техническая	48	80	78	94	84	126	123	130
Тактическая	32	52	54	71	71	115	100	110
Игровая	46	60	58	71	75	108	128	135
Соревнования	19	28	28	39	45	78	84	90
Восстановительные мероприятия	6	12	12	40	50	54	50	50
Инструкторская и судейская практика	8	8	8	12	12	16	18	18
Контрольные испытания	8	8	8	12	16	20	20	20
Медицинское обследование	4	4	4	6	8	8	8	8
Всего часов за 46 недель	276	414	414	552	552	828	828	876
Кол-во в спорт.-озд. лагере, ч	36	54	54	72	72	108	108	108
Итого за 52 недели, ч	312	468	468	624	624	936	936	984

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Календарь - график подготовки юных футболистов 1-го года на этапе начальной подготовки НП

Календарь - график подготовки юных футболистов 1-го года на этапе начальной подготовки НП

[illegible][illegible]

Календарь - график подготовки юных футболистов 3-го года на этапе начальной подготовки НП

[illegible][illegible]

Календарь - график подготовки юных футболистов 1-го года на тренировочном этапе ТЭ

[illegible][illegible]

Календарь - график подготовки юных футболистов 2-го года на тренировочном этапе ТЭ

[illegible][illegible]

Календарь - график подготовки юных футболистов 3-го года на тренировочном этапе ТЭ

[illegible][illegible]

Календарь - график подготовки юных футболистов 4-го и 5-го годов на тренировочном этапе ТЭ

[illegible]

6. Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности.

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

- этапный;
- текущий;
- оперативный;

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

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

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами ДЮСШ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными футболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как о группе в целом, так и ясное представление о каждом занимающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы юных футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на занимающихся. Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон

деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание тренировки.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных футболистов в ходе тренировочных занятий будет во многом зависеть от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники мини-футбола, от их способности анализировать двигательные эффективные пути для их исправления.

Педагогические наблюдения следует осуществлять также в ходе соревнований. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют важное значение не только для повышения уровня спортивного мастерства юных футболистов, но и непосредственно для тренера при проведении процесса обучения юных футболистов и комплектования группы.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень подготовленности юных футболистов в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для определенного возраста занимающихся. Если в группах начальной подготовки ставятся задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, то в учебно-тренировочных группах уже отражается углубленный этап углубленной спортивной специализации. С 13-летнего возраста на первый план выдвигаются показатели высокого уровня физического развития и овладения широким арсеналом технико-тактической подготовленности в условиях применения средств скоростно – силового характера.

В работе с юными футболистами в СШ необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа, выполнив задание, переходит на другую станцию и т.д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем тренера. Результаты, показанные занимающимися, заносятся в специальный протокол. Тестирование юных футболистов в СШ следует проводить 2-3 раза в течение года.

В целом контроль подготовленности юных футболистов в США рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие. Нередко даже по паспортному возрасту юные футболисты в одной группе могут отличаться практически на целый год. По биологическому же возрасту это отличие может быть еще большим.

Заключительной формой контроля являются контрольно-переводные испытания. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме специальных соревнований.

7. Нормативные требования для юных футболистов СШ.

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет		
		9	10	11
При приеме на ЭНП				
Бег 30 м, с	М	5,8	5,7	5,4
	Д	6,0	5,9	5,6
Прыжок в длину с места, см	М	160	172	182
	Д	152	162	172
Прыжок в высоту с места, см	М	35	38	42
	Д	30	34	38
Бег 30 м (5х6 м), с	М	12,4	12,2	11,8
	Д	12,6	12,4	12,0
Динамическая сила, кг	М	55	60	66
	Д	43	51	58
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	М	8	13	18
	Д	4	6	8
По окончании 1-го года обучения				
Общая подготовленность				
Бег 30 м, с	М	5,6	5,4	5,2
	Д	5,8	5,6	5,5
Челночный бег 30 м (5х6 м), с	М	12,2	11,7	11,2
	Д	12,4	12,0	11,6
Челночный бег 104 м, с	М	35,0	32,0	28,0
	Д	38,0	35,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	М	170	178	190
	Д	160	170	180
Прыжок в высоту с места, см	М	38	42	46
	Д	34	38	42
Динамическая сила, кг	М	60	66	72
	Д	48	54	62
Специальная подготовленность				
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	5,8	5,7	5,5
	Д	6,2	6,0	5,9
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	8	16	24
	Д	6	12	18
Жонглирование мяча головой, кол-во ударов	М	6	10	14
	Д	4	6	8
Ведение мяча по «восьмерке»	М	+	+	+
	Д			
Ведение мяча по границе штрафной площадки	М	+	+	+
	Д			
Обегание стоек и удар носком в цель	М	2	3	4
	Д	2	3	4
Нормативные требования для учащихся 2-го и 3-го годов обучения				
Общая подготовленность				

Бег 30 м, с	М	5,2	5,0	4,9
	Д	5,6	5,4	5,3
Прыжок в длину с места, см	М	170	178	190
	Д	160	170	180
Прыжок в высоту с места. См	М	38	42	46
	Д	34	38	42
Челночный бег 30 м (5х6), с	М	12,2	11,7	11,2
	Д	12,4	12,0	11,6
Динамическая сила, кг	М	60	66	72
	Д	48	54	62
Челночный бег 104 м, с	М	35	32	28
	Д	38	35	32
<i>Специальная подготовленность</i>				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	8	16	24
	Д	6	12	20
Бег с обводкой стоек	М	6	10	14
	Д	4	6	8
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	6,0	5,9	5,8
	Д	6,5	6,3	6,2

Нормативные требования для учащихся Групп ТЭ

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет			
		12	13	14	15
Общая подготовленность					
Бег 30 м, с	М	5,0	4,9	4,7	4,6
	Д	5,5	5,4	5,3	5,2
Челночный бег 30 м (3x10 м), с	М	9,3	9,1	8,9	8,5
	Д	9,6	9,4	9,2	8,9
Челночный бег 104 м, с	М	27,8	27,0	26,5	26,0
	Д	31,0	30,2	29,5	28,8
Бег 300 м, с	М	50,0	48,0	45,0	42,0
	Д	52,0	50,2	48,3	45,1
Тест Купера, м	М	-	2000	2500	2550
	Д	-	1700	2000	2100
Прыжок в длину с места, см	М	195	205	220	235
	Д	187	190	200	210
Прыжок в высоту с места, см	М	50	53	56	58
	Д	44	46	48	50
Для вратарей (дополнительно)					
Тройной прыжок в длину с места, см	М	640	680	745	790
	Д	560	600	640	680
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м:	М	7,7	8,3	9,0	9,4

-сидя	Д	5,6	6,4	7,1	7,5
	М	13,0	13,5	15,0	16,8
-стоя	Д	10,6	12,0	13,2	14,0
Отжимание в упоре лежа, кол-во	М	16	17	18	22
исполнений	Д	8	9	10	12
<i>Специальная подготовленность</i>					
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	5,5	5,4	5,3	5,2
	Д	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 5х30 м с ведением мяча, с	М	-	30,0	28,0	27,0
	Д	-	33,0	32,0	30,0
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	М	12	18	25	32
	Д	8	10	16	22
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с	М	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	М	4	5	6	7
	Д	3	4	5	6
<i>Для вратарей (дополнительно)</i>					
Вбрасывание мяча на дальность, м	М	18	22	26	30
	Д	15	18	22	25
Бросок мяча в цель, кол-во попаданий:					
-1-е упражнение	М	3	4	3	4
	Д	2	3	3	4
-2-е упражнение	М	3	4	5	6
	Д	2	3	4	5

Содержание и методика контрольных испытаний.

Бег 30 м. Бег с высокого старта.

Челночный бег 30 м. (5х6 м.) На расстоянии 6 м. друг от друга обозначаются линии старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанция 5 раз.

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

Челночный бег 104 м.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту с места.

Становая сила.

Отжимание в упоре лежа.

Бег 300 м.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течении 12 мин.

Тройной прыжок в длину с места.

Специальная подготовка.

Жонглирование мячом ногами.

Жонглирование мячом головой.

Жонглирование мячом (комплексное). Выполняются удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой.

Бег 30 м. с ведением мяча. Ведение по заданной дистанции выполняя не менее 3-х касаний мяча ногами. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м. с ведением мяча. Результатом является сумма 5 ускорений, обратно легко бегом.

Ведение мяча по «восьмерке».

Ведение мяча по границе штрафной.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота.

Удар по мячу в цель.

8. Теоретическая подготовка.

Основные темы:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

Состояние и развитие мини-футбола в России.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международном уровне. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергосбережения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим дня. Травматизм. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика травматизма. Восстановительные мероприятия.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Утомляемость. Причины Утомляемости. Восстановительные мероприятия. Самостоятельные занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей организма и систем развития физических качеств спортсменов. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств.

Основы техники и тактики мини-футбола.

Понятие о технике и тактике мини-футбола. Основные приемы игры. Классификация тактики и техники игры.

Спортивные соревнования, правила игры, организация и проведения соревнований по мини-футболу.

Правила игры. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований различного уровня. Судейство и роль судей в организации и проведении соревнований.

Планирование и контроль спортивной тренировки.

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовки спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годовом цикле. Индивидуальный план тренировок. Контрольные испытания. Понятия о врачебном контроле. Самоконтроль. Учет.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровые площадки для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Оборудование и инвентарь для тренировок. Технические средства. Мячи. Спортивная одежда, форма и обувь. Уход за ней.

Антидопинг, ВАДА, РУСАДА.

Допинг в спорте. Знакомство с деятельностью организаций ВАДА и РУСАДА. Общероссийские антидопинговые правила (ознакомить под роспись, лиц, проходящих спортивную подготовку).

9. Воспитательная работа.

Длительность пребывания спортсменов в США, значительный объем тренировочных занятий, сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени предъявляют высокие требования к их физическому и психологическому состоянию. Нередко воздействие этих факторов оказывается непосильной ношей для занимающихся, ведет к снижению спортивных результатов и успеваемости в школе. Целенаправленная и систематическая воспитательная работа в США резко снижает негативное воздействие упомянутых факторов, оказывает благоприятное воздействие на спортивные достижения и дальнейший жизненный путь спортсменов.

Специфика воспитательной работы в США заключается в том, что тренеры осуществляют ее в процессе тренировочных занятий, дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительном лагере, где используется свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки у спортсменов формируется патриотизм, нравственные качества (честность, трудолюбие, доброжелательность, самообладание, дисциплина, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства. В целом воспитательная работа в США предполагает единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей спортивно-соревновательной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы в СШ используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировок;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи;
- сплочённый коллектив;
- моральноестимулирование;
- наставничество старших над младшими;
- сложившиеся традиции.

Эффективность воспитательной работы в СШ в значительной степени определяется ее четким планированием и умением тренеров решать на этапах подготовки конкретные воспитательные задачи, используя в этих целях педагогически арсенал средств, форм и методов работы.

Особое место в проведении воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением спортсменов во время игр, тренеры получают информацию о формировании коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях спортсменов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со спортсменами.

Большое воспитательное воздействие на спортсменов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, на тренировочном сборе, так как условия жизнедеятельности спортсменов в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность. Появление в спортивно-оздоровительном лагере, и на тренировочном сборе у спортсменов большего количества свободного времени, чем в учебный период (если целенаправленно его не организовать), может привести к нежелательным явлениям в коллективе. Вот поэтому тренер должен заранее составить план воспитательной работы на время пребывания спортсменов в лагере и сборе.

В целом активная и творческая совместная деятельность СШ, тренеров, учителей общеобразовательной школы и родителей – залог успеха в воспитании и спортивной подготовке спортсменов.

Начальник Спортивной школы



А.А. Попов

Согласовано:

Заместитель генерального директора
по спорту МАУ «СКК Прогресс»

А.В. Семакин

Приложение N 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	1
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	2
5.	Медбол (3-5 кг)	штук	2
6.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
8.	Стойка для обводки	штук	20
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
10.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
12.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
13.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
15.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14