

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
«ПРОГРЕСС»

Утверждена приказом генерального директора
№ _____ от _____

Генеральный директор _____ Мурсков А.Г.



Физкультурно-оздоровительная программа по виду спорта «футбол»
(дисциплина – мини-футбол)

Возраст детей: 7 – 18 лет

Срок реализации: 12 лет

Вид спорта	Возраст	Минимальное число участников	Класс	Группы
Физкультурно-оздоровительная	7-18	15	1	1

1. Пояснительная записка.

Мини-футбол- одна из самых популярных и доступных спортивных дисциплин не только в нашей стране, но и во всем мире. Занятия данной дисциплиной способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Мини-футбол – коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки у занимающихся формируются: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Данная программа создана для работы в Спортивной школе с лицами, не прошедшими контрольно-нормативное тестирование (9-18 лет), а также с лицами, не достигшими возраста зачисления в Спортивную школу (6-8 лет), установленного Федеральным стандартом спортивной подготовки. Программа составлена на основе действующих нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность Спортивных школ, обобщения передового опыта работы и результатов исследований в области физкультуры и спорта. В программе нашли отражение построения процесса тренировки по физкультурно-оздоровительной направленности.

Осваивать *физкультурно-оздоровительную программу* могут все желающие заниматься мини-футболом. Она решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

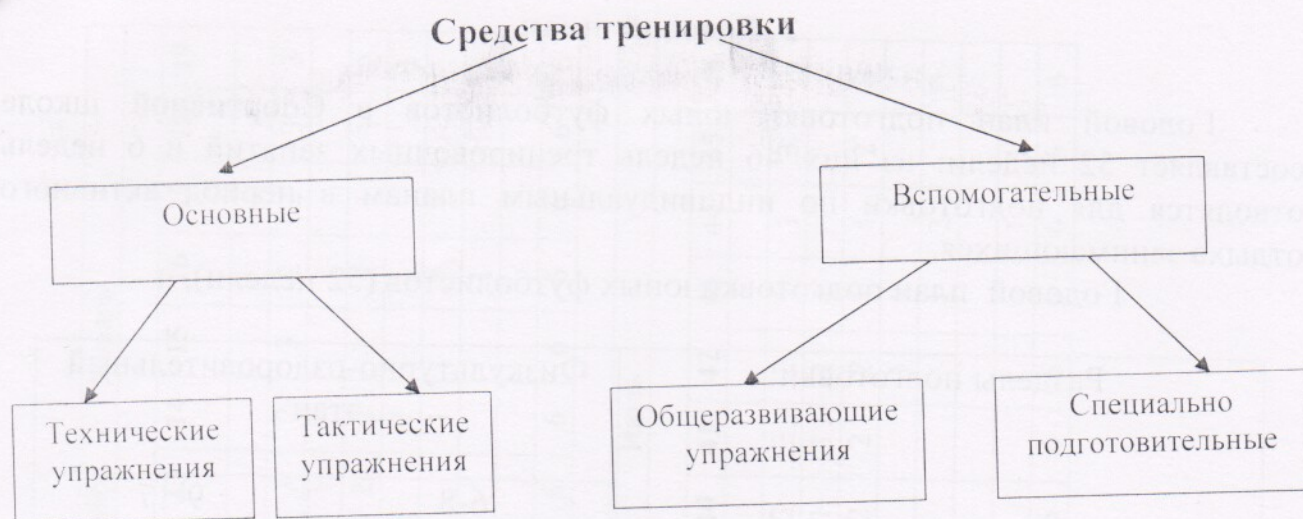
Структура многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в СШ отражена в таблице 1.

Программа	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по технической, тактической, физической и спортивной подготовке
Физкультурно-оздоровительная	7 – 8	15	до 4	Прирост показателей по ОФП
	9 – 18	15	до 4	

В программе отмечена эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся в СШ и в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6 – 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 тренировки. На этом этапе тренировочный процесс в СШ должен приобретать ярко выраженную специфичность. 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 в США 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.

2. Годовой план.

Годовой план подготовки юных футболистов в Спортивной школе составляет 52 недели: из них 46 недель тренировочных занятий и 6 недель отводятся для подготовки по индивидуальным планам в период активного отдыха занимающихся.

Годовой план подготовки юных футболистов (52 недели), ч

Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительный этап	
	6-8 лет	9-17 лет
Теоретическая	8	10
ОФП	118	106
СФП	10	18
Техническая	96	85
Тактическая	16	22
Игровая		
Соревнования	14	14
Восстановительные мероприятия		
Инструкторская и судейская практика		8
Контрольные испытания	8	8
Медицинское обследование	6	6
Всего часов за 46 недель	276	276
Кол-во в спорт.-озд. лагере, ч	36	36
Итого за 52 недели, ч	312	312

Задачи реализации *физкультурно-оздоровительной программы*:

- привлечение к систематическим занятиям максимально возможного числа детей и подростков;
- овладение основами спортивной дисциплины «мини-футбол»;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

3. Календарь-график подготовки

Календарь - график подготовки юных футболистов (7-8 лет)

[illegible][illegible]

4. Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности.

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса тренировки. 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.

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 СШ 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 занятия.

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.

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 тренировочного процесса 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. В работе с юными футболистами в США необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа занимающихся, 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 США следует проводить 2-3 раза в течение учебного года.

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

5. Нормативные требования для юных футболистов СШ.

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет		
		9	10	11
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
Бег 30 м (5х6 м), с	М	12,4	12,2	11,8
	Д	12,6	12,4	12,0
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	М	8	10	12
	Д	4	6	8
<i>Специальная подготовленность</i>				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	М	5	7	8
	Д	3	5	6

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет			
		12	13	14	15
Бег 30 м, с	М	5,5	5,4	5,0	4,7
	Д	5,8	5,6	5,4	5,0
Челночный бег 30 м (3х10 м), с	М	9,3	9,1	8,9	8,5
	Д	9,6	9,4	9,2	8,9
Прыжок в длину с места, см	М	195	205	220	235
	Д	187	190	200	210
<i>Специальная подготовленность</i>					
Жонглирование мяча, кол-во ударов	М	10	12	15	18
	Д	8	10	12	15

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.

Прыжки в длину с места.

Жонглирование мячом ногами.

6. 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.

Основы техники и тактики мини-футбола.

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

Основы методики обучения мини-футболу.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения.

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.

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.

7. Воспитательная работа.

Длительность пребывания спортсменов в СШ, значительный объём 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 СШ резко снижает негативное воздействие упомянутых факторов, оказывает благоприятное воздействие на спортивные достижения и дальнейший жизненный путь спортсменов.

В качестве основных средств воспитательной работы в СШ используются:

- высокий уровень процесса тренировок;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера взаимопомощи;
- сплочённый коллектив;
- моральное стимулирование;
- 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.

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

Заведующий Спортивной школы



А.А. Попов

Согласовано:

Заместитель генерального директора
по спорту МАУ «СКК Прогресс»



А.В. Семакин

Список литературы .

1. Андреев С.Н. Мини-футбол // М.: ФиС, 1978. – 111 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра // М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини – футбол// Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета». 2004. – 496 с.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // М.: ФиС, 1987.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям// М.: ФиС, 1985 – 192 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // М.: ФиС, 1988. – 331 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта // Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Тера – спорт. 2000.
9. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. – 320 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я.Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 237 с.
13. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед.уч. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
14. Физиология человека / Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. М.: Мир, 1996. – 198 с.
15. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта // М.: ФиС, 1980. – 255 с.
16. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А. Сучилина. М.: ФиС, 1983. – 254 с.