

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования

Детско-юношеская спортивная школа  
Кольского района Мурманской области

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДЮСШ  
Кольского района  
В.В. Маган  
«03» июня 2021 года

Принята решением  
педагогического совета  
ДЮСШ Кольского района  
Протокол №3  
«03» июня 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

## **МИНИ-ФУТБОЛ**

Программа рассчитана на учащихся 8-17 лет

Возрастная адресация 8-17 лет  
Срок реализации: 8 лет

Разработчики: тренер-преподаватель Кучин Матвей Владимирович,  
инструктор-методист первой квалификационной категории  
Лесовая Евгения Николаевна

Рецензент: директор ДЮСШ Кольского района (высшая квалификационная  
категория) Маган Валерий Валентинович

г. Кола  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 14.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21 ноября 2008 г. № 48 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства Спорта РФ «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» от 15 ноября 2018 г. № 939;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Уставом ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Основополагающие принципы:**

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям

высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **Цель и задачи программы**

Цель - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Мурманской области.

#### Задачи:

1. Развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
2. Обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в мини - футбол;
3. Приучение к игровым ситуациям.
4. Выполнение нормативных требований.
5. Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям мини - футболом.

Мини - футбол по праву считается одним из массовых и популярных видов спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику мини - футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист - это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

### **Условия набора:**

Адресат программы: Возраст от 8 до 17 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового уровня сложности или перевод на следующий углубленный уровень сложности определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных испытаний.

На базовый уровень сложности 1 года обучения зачисляются все желающие (на основании порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района), не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы.

Минимальный возраст для зачисления 8 лет. Общий срок обучения 6 лет.

На углубленный уровень, зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности не менее 3-4 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14-15 лет. Общий срок обучения 2 года.

Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

## **2. Учебный план**

**Срок реализации программы:** срок реализации программы составляет 8 лет (базовый уровень сложности 6 лет, углубленный уровень сложности – 2 года).

Программа рассчитана на 52 учебных недели. 42 недели непосредственно в спортивной школе, остальные 10 недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере от 2 до 4 недель, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности представлены в таблице №1. Учебная нагрузка представлена в таблице №2.

Таблица №1

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы (чел.)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы</b>
Базовый уровень сложности	Первый год	10	20	8-9 лет
Базовый уровень сложности	Второй год	10	20	9-10 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	10	20	10-11 лет
Базовый уровень сложности	Четвертый год	10	20	11-12 лет
Базовый уровень сложности	Пятый год	10	20	12-13 лет
Базовый уровень сложности	Шестой год	10	20	13-14 лет
Углубленный уровень сложности	Первый год	10	20	14-15 лет
Углубленный уровень сложности	Второй год	10	20	16-17 лет

- Базовый уровень сложности. На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ достигшие 8 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;

- Углубленный уровень сложности. Группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших базовый уровень сложности, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Учебная нагрузка  
(42 недели)**

<b>Показатель учебной нагрузки</b>	<b>Уровни сложности программы</b>			
	<b>Базовый уровень сложности</b>			<b>Углубленный уровень сложности</b>
	<b>1-2 годы обучения</b>	<b>3-4 годы обучения</b>	<b>5-6 годы обучения</b>	<b>1-2 годы обучения</b>
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Количество занятий в неделю	3	4	5	4

## 2.1. Календарный учебный график

Месяц	Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
сентябрь	01-06	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	07-13	6П	6П	8П	8П	10П	10П	4Э+8П	4Э+8П
	14-20	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	21-27	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	28.09.-04.10	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
октябрь	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	12-18	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	19-25	6П	6П	2Э+6П	2Э+6П	5Э+5П	5Э+5П	6Э+6П	6Э+6П
	26.10.-01.11	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
ноябрь	02-08	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	09-15	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	16-22	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	23-29	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	30.11.-06.12	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
декабрь	07-13	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	6Э+6П	6Э+6П
	14-20	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	21-27	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	28.12.-03.01	4П	4П	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П
январь	04-10	4П	4П	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П
	11-17	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	18-24	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
	25-31	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
февраль	01-07	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	08-14	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	15-21	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	22-28	6П	6П	8П	8П	10П	10П	1Т+11П	1Т+11П
март	01-07	6П	6П	8П	8П	5Э+5П	5Э+5П	12П	12П
	08-14	1Т+5П	1Т+5П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	15-21	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	22-28	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	29.03.-04.04	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
апрель	05-11	1Т+5П	1Т+5П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	4Ш+8П	4Ш+8П
	12-18	6П	6П	2Э+6П	2Э+6П	5Ш+5П	5Ш+5П	12П	12П
	19-25	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	1Т+11П	1Т+11П
	26.04.-02.05	1Т+5П	1Т+5П	6П	6П	10П	10П	10П	10П
май	03-09	4П	4П	6П	6П	8П	8П	8П	8П
	10-16	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	17-23	2Э+4П	2Э+4П	8П	8П	10П	10П	6Ш+6П	6Ш+6П
	24-30	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	1Т+9П	1Т+9П	12П	12П
	31.05.-06.06.	6П	6П	1Т+7П	1Т+7П	2Т+8П	2Т+8П	1Т+11П	1Т+11П
июнь	07-13	6П	6П	8П	8П	10П	10П	12П	12П
	14-20	6П	6П	8П	8П	1Т+9П	1Т+9П	6Ш+6П	6Ш+6П
	21-27	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	28.06.-04.07	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
июль	05-11	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	12-18	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	19-25	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	26.07.-01.08	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
август	02-08	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	09-15	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	16-22	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	23-25	6С	6С	8С	8С	10С	10С	12С	12С
	26-31	6П	6П	2Т+6П	2Т+6П	2Т+4П	2Т+4П	2Т+6П	2Т+6П
Сводные данные	Аудиторные занятия (Т)	8	8	16	16	18	18	22	22
	Практические	242	242	316	316	387	387	450	450

занятия (П)									
Самостоятельная работа (С)	60	60	80	80	100	100	120	120	
Промежуточная аттестация (Э)	2	2	4	4	10	10	16	16	
Итоговая аттестация (Ш)	-	-	-	-	5	5	16	16	
<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	

## 2.2. План учебного процесса

№	Разделы подготовки	Этап подготовки							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	6 г.	1 г.	2 г.
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>								
1.1.	Теоретические занятия	8	8	16	16	18	18	22	22
1.2.	Общая физическая подготовка	34	34	46	46	52	52	56	56
1.3.	Специальная физическая подготовка	20	20	32	32	42	42	52	52
1.4.	Техническая подготовка	72	72	84	84	94	94	102	102
1.5.	Тактическая подготовка	20	20	36	36	39	39	48	48
1.6.	Избранный вид спорта (мини - футбол)	50	50	70	70	84	84	96	96
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>								
2.1.	Интегральная подготовка	44	44	46	46	56	56	62	62
2.2.	Участие в соревнованиях					6	6	12	12
2.3.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	12	12
2.5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	6	8	8
<b>3.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
	<b>Всего за год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

*Годовой - план график рассчитан на 42 недели аудиторной занятости и 10 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.*



### 2.3. Планирование программного материала по этапам подготовки

*Для групп базового уровня сложности 1 и 2 года обучения (6 часов)*

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория спорта	1	1	1	1		1	1	1		1	с	8
ОФП	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	с	34
Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	с	72
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с	20
Интегральная подготовка	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	с	44
Избранный вид спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	с	50
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	с	20
Медицинское обследование		1					1				с	2
Основные соревнования											с	-
Контрольные, переводные, отборочные испытания									2		с	2
Самостоятельная работа											60	60
Восстановительные мероприятия												-
<b>Всего за год</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>312</b>

*Для групп базового уровня сложности 3 и 4 года обучения (8 часов)*

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория спорта	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	с	16
ОФП	6	5	4	5	4	5	4	5	4	4	с	46

Техническая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	8	8	9	с	<b>84</b>
Тактическая подготовка	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	с	<b>36</b>
Интегральная подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	с	<b>46</b>
Избранный вид спорта	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	с	<b>70</b>
СФП	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	с	<b>32</b>
Медицинское обследование		1					1				с	<b>2</b>
Основные соревнования											с	<b>-</b>
Контрольные, переводные, отборочные испытания				2					2		с	<b>4</b>
Самостоятельная работа											80	<b>80</b>
Восстановительные мероприятия												<b>-</b>
<b>Всего за год</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>80</b>	<b>416</b>

*Для групп базового уровня сложности 5 и 6 год обучения (10 часов)*

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория спорта	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	с	<b>18</b>
ОФП	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	с	<b>52</b>
Техническая подготовка	10	9	9	9	10	9	9	10	10	9	с	<b>94</b>
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	с	<b>39</b>
Интегральная подготовка	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	с	<b>56</b>
Избранный вид спорта	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	с	<b>84</b>
СФП	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	с	<b>42</b>

Медицинское обследование		1						1			с	2
Основные соревнования				2				2		2	с	6
Инструкторская и судейская практика			1	1		1	1		1	1	с	6
Контрольные, переводные, отборочные испытания	3	3		3				3	3		с	15
Самостоятельная работа											100	100
Восстановительные мероприятия											6	6
<b>Всего за год</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>106</b>	<b>520</b>

*Для групп углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (12 часов)*

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория и методика физического воспитания и спорта	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	с	22
ОФП	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	с	56
Техническая подготовка	10	10	10	11	10	10	11	10	10	10	с	102
Тактическая подготовка	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	с	48
Интегральная подготовка	6	6	7	6	6	6	7	6	6	6	с	62
Избранный вид спорта	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9	с	96
СФП	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	с	52
Медицинское обследование		1					1				с	2
Основные соревнования			6						6		с	12
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	с	12

Контрольные, переводные, отборочные испытания	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	с	32
Самостоятельная работа											120	120
Восстановительные мероприятия											8	8
<b>Всего за год</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>140</b>	<b>624</b>

## 2.4. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией ДЮСШ ежегодно с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы.

### Режим занятий:

Базовый уровень сложности 1-2 г.о. - 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Базовый уровень сложности 3-4 г.о. - 8 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 академических часа.

Базовый уровень сложности 5-6 г.о. - 10 часов в неделю - 5 раз в неделю по 2 академических часа.

Углубленный уровень сложности 1г.о. - 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 академических часа (академический час - 45 мин.).

Углубленный уровень сложности 2г.о. - 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 академических часа (академический час - 45 мин.).

## 3. Методическая часть

### 3.1. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый-6 лет и углубленный-2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

### **3.2. Организация учебно-тренировочного процесса.**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных

соревнованиях. В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола.

На **учебно-тренировочных занятиях** наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

**В процессе тренировочных занятий** осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности футболистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

**Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих футболистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных футболистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

**При групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

**При индивидуальной форме** занимающиеся получают задание и

выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

**При фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

**Заключительная часть** занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на



эффективности тренировочного процесса.

### **3.3. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь команды. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Темы теоретической подготовки по виду спорта футбол:

#### **– Физическая культура и спорт в России.**

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **– Развитие футбола в России и в Мире.**

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

– Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **– Врачебный контроль и самоконтроль.**

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

#### **– Техническая подготовка.**

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

2. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

#### **– Тактическая подготовка.**

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении, в защите.

5. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

6. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

#### **– Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.**

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

#### **– Установка перед игрой и разбор проведенной игры.**

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### **– Места занятий, оборудование и инвентарь.**

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **3.4. Общая физическая подготовка.**

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

**Развитие быстроты.** Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют:

- 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту;
- 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений;
- 3) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

**Развитие гибкости.** При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсмен имеет большие возможности для овладения техникой игры в футбол. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке обучающихся.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Для развития гибкости применяют:

- 1) упражнения на мосту;
- 2) выполнение отдельных приёмов;
- 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

#### **Развитие силы.**

Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по мячу с расстояния 25—30 шагов, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, надо обладать силой. При подборе упражнений особое внимание необходимо, конечно, уделять развитию силы ног. Однако не менее важно, чтобы каждый юный футболист в достаточной степени занимался и развитием мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями футболом, чтобы занимающиеся могли приспособить приобретённые силовые качества. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

#### **Развитие выносливости.**

Скоростная выносливость – это способность сохранять максимальную скорость передвижения как можно дольше время.

Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются с маленькими промежутками между подходами, дабы организм получал нагрузку на фоне усталости. Как правило, фундамент выносливости закладывается от 14 до 16 лет. Профессиональные футболисты для приведения себя в тонус проходят сборы. Выдержка закладывается, как правило, на первом подготовительном сборе, приблизительно за 1-1,5 месяца до начала сезона. Т.е. игроки набегают так называемый километраж.

Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью

понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность выдержать темп тренировки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски утяжеленного мяча и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить обучающихся правильно дышать. Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость — это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры).

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

Исследованиями В.И. Скоморохова (1989) установлено, что при недостаточном развитии данного качества у спортсменов:

- а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;
- б) чаще обычного возникают повреждения;
- в) не полностью используются двигательные качества;
- г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Ловкость футболистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно выполнять сложные движения

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения.

Второе проявление ловкости отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений.

Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что улучшение одних показателей ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями.

К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

### **3.5. Специальная физическая подготовка.**

Воспитание физических качеств:

- Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.
- Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя- тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.
- Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
- Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами с спусками. Плавание.

### **3.6. Вид спорта.**

#### **3.6.1. Техническая подготовка.**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней 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 двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной



попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **3.6.2. Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты**

- Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **3.6.3. Система соревнований.**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности программы многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные; отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только

подготовительные и контрольные соревнования.

Основной целью соревнований является контроль за:

- эффективностью данного тренировочного этапа,
- приобретение соревновательного опыта,
- повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной увеличено.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

#### **3.6.4. Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психологической устойчивости, целеустремленности,

самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

#### **Основные направления психологической подготовки:**

- Требования регулярного посещения занятий.
- Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности.
- Коллективное выполнение общественно-полезного труда.
- Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов.
- Игра при зрителях.
- Воспитание трудолюбия. Воспитание честности
- Подчинение поступков разуму.
- Привитие бережного отношения к общественной собственности

#### **3.6.5. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня.**

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- обеспечение спортивной экипировкой;

#### **Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

*\*Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки, определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности)*

### **3.6.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающие опасные факторы: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в

футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

### **3.7. Различные виды спорта и подвижные игры.**

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

#### 5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

### **3.8. Инструкторская и судейская подготовка.**

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения.

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.



Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны также уметь составлять план учебно-тренировочных сборов.

В учебно-тренировочном процессе для юных спортсменов предусмотрены:

- приобретение судейских навыков.
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревнованиях;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнований; протоколы командного первенства; протоколы хода соревнования; протоколы результатов соревнований, судейская записка; отчет главного судьи соревнований; таблица составления игр;
- изучение особенностей судейства соревнований;

### **3.9. Специальные навыки.**

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **3.10. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких

лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.**

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в

спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

*Методологические и методические принципы воспитания:*

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);

- Воспитание в процессе спортивной деятельности;

- Индивидуальный подход;

- Воспитание в коллективе и через коллектив;

- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- Единство обучения и воспитания.

*Главные направления воспитательного процесса:*

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);

- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

*Основные задачи воспитания:*

- Мироззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Методы и формы воспитательной работы в МОУ ДО ДЮСШ Кольского района* включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

*Основные формы воспитательной работы:*

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;
- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- Индивидуальные консультации с родителями;

- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

**Цель:** объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

### **Задачи:**

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, футбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) - тестирование (приём контрольных нормативов);
- участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года подготовки. Для корректировки результатов в течение года дополнительно проводится контрольное тестирование в начале и (или) середине учебного года.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2

недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания промежуточной аттестации по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают 2 раза в год в сентябре и мае текущего года на - тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации по ОФП И СФП определены в Положении о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МОУ ДО ДЮСШ Кольского района.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более 1 года или переведены. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

### **5.1. Условия выполнения тестов по ОФП:**

*(упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов, упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме)*

- Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

- Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

- Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается

лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

- Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### **Тесты технической подготовленности:**

- Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

- Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями 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.

Вратари выполняют следующие упражнения:

- Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.

- Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**Тесты для приема текущих нормативов (срезов)** по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке назначаются выборочно исходя из задач текущего тестирования, а также по усмотрению тренера-преподавателя.

## **5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**



Промежуточная аттестация воспитанников МОУ ДО ДЮСШ Кольского района проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, октябрь, во 2 полугодии – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы по мини-футболу  
базовый уровень сложности**

Контрольное упражнение	Группы	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30 м., с.	БУС-1	7,3	7,5	6,9	7,0	6,3	6,5
	БУС-2	6,9	7,0	6,3	6,5	5,8	5,9
	БУС-3	6,5	6,9	6,0	6,4	5,6	5,8
	БУС-4	6,0	6,5	5,8	6,3	5,5	5,7
	БУС-5	5,7	6,4	5,5	5,8	5,1	5,6
	БУС-6	5,5	5,8	5,1	5,6	4,9	5,4
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	БУС-1	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	БУС-2	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	БУС-3	12.6	12.8	12.4	Ё12.5	11.9	12.2
	БУС-4	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
	БУС-5	11,8	12,0	11,5	11,8	11,1	11,5
	БУС-6	11,6	11,8	11,3	11,6	10,8	11,3
Прыжок в длину с места, см.	БУС-1	110	110	120	115	140	135
	БУС-2	130	115	140	130	150	145
	БУС-3	140	130	150	140	160	150
	БУС-4	150	140	160	150	170	160
	БУС-5	160	150	170	160	180	170
	БУС-6	170	160	180	170	200	180

Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	<b>БУС-1</b>	5	4	6	4	7	5
	<b>БУС-2</b>	6	4	7	5	8	6
	<b>БУС-3</b>	13	10	15	11	16	12
	<b>БУС-4</b>	19	13	21	15	22	16
	<b>БУС-5</b>	20	14	22	16	23	17
	<b>БУС-6</b>	22	16	24	17	25	18
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	<b>БУС-1</b>	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	<b>БУС-2</b>	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	<b>БУС-3</b>	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	<b>БУС-4</b>	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	<b>БУС-5</b>	6.1	6.6	5.9	6.4	5.7	6.1
	<b>БУС-6</b>	5.9	6.4	5,7	6,2	5,5	5,9
Ведение мяча по «восьмерке»	<b>БУС-1</b>					+	+
	<b>БУС-2</b>					+	+
	<b>БУС-3</b>					+	+
	<b>БУС-4</b>	+	+	+	+	+	+
	<b>БУС-5</b>	+	+	+	+	+	+
	<b>БУС-6</b>	+	+	+	+	+	+

Ведение мяча по границе штрафной площадке.	<b>БУС-1</b>					+	+
	<b>БУС-2</b>					+	+
	<b>БУС-3</b>					+	+
	<b>БУС-4</b>	+	+	+	+	+	+
	<b>БУС-5</b>	+	+	+	+	+	+
	<b>БУС-6</b>	+	+	+	+	+	+
Удары по мячу в цель (число попаданий)	<b>БУС-1</b>	1	-	2	1	3	2
	<b>БУС-2</b>	2	1	3	2	4	3
	<b>БУС-3</b>	3	2	4	3	5	4
	<b>БУС-4</b>	3	2	4	3	5	4
	<b>БУС-5</b>	3	2	5	4	6	5
	<b>БУС-6</b>	3	2	6	4	7	5

**Контрольно-переводные нормативы по мини-футболу  
углубленный уровень сложности  
юноши**

<b>Упражнения</b>	<b>Возраст</b>	<b>УУС-1</b>			<b>УУС-2</b>		
<b>Общефизическая подготовка</b>							
		<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
Бег 30 м. (сек.)	<b>14-15 лет</b>	5,5	5,1	4,9	5,5	5,1	4,9
	<b>16-17 лет</b>	5,3	4,9	4,5	5,3	4,9	4,5
Челночный бег 30 м. (3x10 м)	<b>14-15 лет</b>	9,0	8,7	8,1	9,0	8,7	8,1
	<b>16-17 лет</b>	8,7	8,1	7,8	8,7	8,1	7,8
Прыжок в длину с места, см.	<b>14-15 лет</b>	170	180	190	170	180	190
	<b>16-17 лет</b>	180	190	200	180	190	200
Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	<b>14-15 лет</b>	18	24	30	18	24	30
	<b>16-17 лет</b>	24	30	35	24	30	35
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	<b>14-17 лет</b>	5	10	15	10	15	20
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	<b>14-17 лет</b>	6,4	5,9	5,6	6,3	5,8	5,5

Удары по мячу в цель (число попаданий)	<b>14-17 лет</b>	2	4	5	3	5	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	<b>14-17 лет</b>	+	+	+	+	+	+

**девушки**

<b>Упражнения</b>	<b>ТГ-2</b>			<b>ТГ-3</b>			
<b>Общефизическая подготовка</b>							
		<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
Бег 30 м. (сек.)	<b>14-15 лет</b>	5,8	5,5	5,1	5,8	5,5	5,1
	<b>16-17 лет</b>	5,5	5,1	4,9	5,5	5,1	4,9
Челночный бег 30 м. (3x10 м)	<b>14-15 лет</b>	9,1	8,5	8,1	9,1	8,5	8,1
	<b>16-17 лет</b>	8,5	8,1	7,8	8,5	8,1	7,8
Прыжок в длину с места, см.	<b>14-15 лет</b>	145	160	170	145	160	170
	<b>15-16 лет</b>	160	170	175	160	170	175
Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз	<b>14-15 лет</b>	9	12	15	9	12	15
	<b>15-16 лет</b>	10	13	15	10	13	15

<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	<b>14-17 лет</b>	5	7	9	8	11	14
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	<b>14-17 лет</b>	6,7	6,2	5,9	6,6	6,1	5,8
Удары по мячу в цель (число попаданий)	<b>14-17 лет</b>	2	3	4	3	4	5
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	<b>14-17 лет</b>	+	+	+	+	+	+

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

## Содержание и методика контрольных испытаний

### Общая подготовленность

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

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

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

### *Специальная подготовленность*

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

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

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

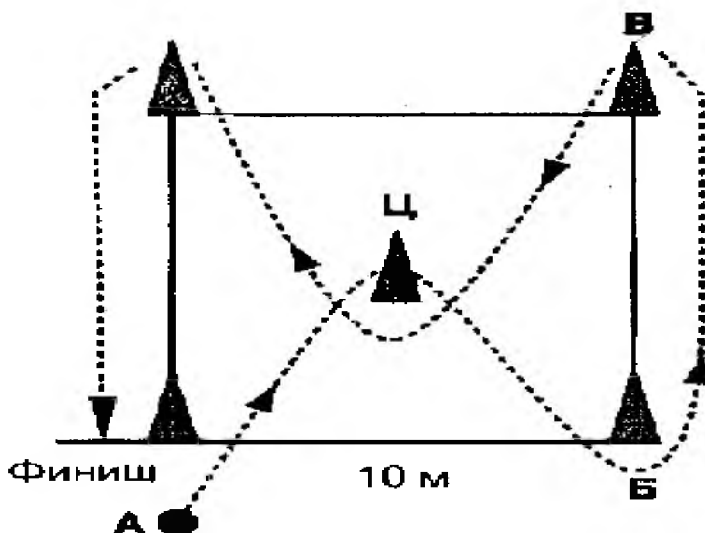


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

«восьмерке»



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

## **6. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»**

Для успешной реализации программы "Мини-футбол" необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры – не менее 2;
- сетки для ворот – не менее 2 штук;
- футбольные мячи – не менее 3 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для выполнения упражнений необходимы:

- скакалки;
- стойки конусы;
- рулетка;
- аптечка;
- секундомер.

Для занятий желательно оборудовать спортзал шведской стенкой, турниками, гимнастическими скамейками, гимнастическими матами.

### ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Список литературы

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
2. Мини-футбол (ФУТЗАЛ). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Автор: С.Н. Андреев. Издательство "СПОРТ" (2020 г.). 471 стр.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
5. Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)". Авторы: Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Издательство: "Спорт", 2019 год. 76 с.
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
11. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. - 2001 г. -№1. с.6.
12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000. - 80 с.
13. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
14. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
15. "ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ПОСТРОЕНИЯ ЦИКЛОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (футзале)". Авторы: Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Издательство: "Спорт", 2017 год. 64 с. ил.

### Интернет-ресурсы:

1. [http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p\\_page=2](http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2)- Футбол: техника игры:

Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssesa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.

5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunux-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;

8. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;

10. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);

11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;

12. [http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA\\_Codex\\_2009.pdf](http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf) - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Веселые пряталки на футболе (редактор Ф. Айкхофф, иллюстратор Даниель Мюллер) «НИГМА», 2015.
2. Пауль становится звездой футбола. Четыре захватывающие истории в одной книге /Венингер Бригитта,» АСТ Москва», 2018.
3. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. (Александр Муйжнек, Анастасия Батищева), «МИФ». Детство 5-12».
4. Про футбол. Хочу все знать... /Марсон Эрик «Пешком в историю», 2018.
5. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях /Миллс Андреа «Эксмо», 2018.

6. Почему мяч черно-белый и еще 100 футбольных "Почему"- «Питер», 2015.
7. Футбол. Факты, голы, суперзвезды /Гиффорд Клайв, «АСТ, Кладезь», 2014.
8. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста /Чарльз Тони, Рук Стюарт, «ЭКМО» 2017.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:  
травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии); слабо закрепленные ворота, крючки для сетки; выполнение тренировочного задания без разминки.
- 1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по футболу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
- 2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

#### **3.**

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 4.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 4.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 4.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
- 4.4. Для избежания травмы надкостницы проводить занятия в щитках, шипы должны соответствовать стандарту.
- 4.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 4.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

- 4.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
- 4.8. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.
- 4.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 5.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

- 6.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 6.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 6.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.