

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ



Утверждена
приказом директора
МБОУДО ДЮСШ
Дядёра В.В.

Протокол № 3 от 25.12.2015г.

№ 97-О от 29.12.2015г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
мини-футбол

Срок реализации Программы – до 14 лет

Разработчики (авторы) Программы:
Гук А.А., Дядёра В.В., Попков В.Б.

Рецензенты Программы: Кругова Н.И. тренер-преподаватель по мини-футболу, первая квалификационная категория, МБУДО «ДООЦ» г.Елизово

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Учебный план	7
1.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	7
1.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта волейбол	9
1.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	10
2	Методическая часть	10
2.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	10
2.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	30
2.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	31
3	Система контроля и зачетные требования	31
	Перечень информационного обеспечения	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2007 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях видом спорта мини-футбол.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДО ДЮСШ (далее – ДЮСШ) на спортивно- оздоровительном этапе.

Целью программы является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта мини-футбол

Программа имеет следующую структуру: пояснительная записка; Учебный план; методическая часть; система контроля; перечень информационного обеспечения.

Прием на обучение по настоящей Программе зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта мини-футбол, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющих письменное заключение врача-педиатра) и достигшие возраста 7 лет.

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

Образовательная программа “Мини-футбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа построена на основе и с учетом Законодательной базы, регулирующей деятельность спортивных учреждений и организаций, осуществляющих спортивную подготовку в РФ.

Мини-футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с

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

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в мини-футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, мини-футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир человека, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

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

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и молодежи, формированию физических качеств,

пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной жизни у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, развитием интернета, появлению современных гаджетов, игровых компьютерных программ - развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призваны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие спортивные программы, такие, как программа «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Реализация Программы рассчитана на обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники футбола.

Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. На занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У детей достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Степень освоения учащимися программы на спортивно-оздоровительном этапе оценивается по результатам тестирования, тестовые упражнения указаны в таблицах 14, 15, 16, 17

Рекомендуемые сроки (продолжительность) обучения

На спортивно-оздоровительном этапе рекомендуемый оптимальный срок обучения – 2-3 года (дети с 7 по 9 лет). Допускаются другие сроки реализации Программы:

1) продолжительностью меньше 3 лет, если ребенок достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (возраст установлен в указанных программах) и справился с испытаниями для зачисления на одну из указанных программ;

2) продолжительностью более 3 лет, если ребенок достиг возраста для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол и не справился с испытаниями для зачисления на указанные программы, или если спортсмен проходил обучение по предпрофессиональной программе или спортивную подготовку по программе

спортивной подготовки и не справился с контрольными испытаниями (тестированием по завершению года, этапа подготовки), он может продолжить обучение в ДЮСШ по настоящей Программе до достижения 18 летнего возраста (для учащейся молодежи- до 21 года).

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 48 недель.

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

В ходе подготовительного периода создаются предпосылки и осуществляется непосредственное становление «спортивной формы» футболиста. При этом подготовительный период должен строиться на основе следующих принципиальных установок:

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

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

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

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

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.

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

Обще-подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех

специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

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

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

Основными формами тренировочного (образовательного) процесса по виду спорта мини-футбол являются:

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

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

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

Нормативные требования к минимальному и максимальному возрасту детей для прохождения обучения по Программе, количественному составу в группе указаны в таблице 1

Минимальный и максимальный возраст детей для прохождения обучения по Программе и требования к количественному составу группы

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная

7	до 18 (для учащейся молодежи- до 21 года)	14-20	20	Устанавливается заместителем директора по учебно-воспитательной работе совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп
---	--	-------	----	---

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта мини-футбол содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку (для учащихся с 12 лет)
- 3) теория и методика физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - мини-футбол

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4 части 1.3 настоящей Программы.

Тренировочный процесс в ДЮСШ на **спортивно-оздоровительном этапе** ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на **48 недель**, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

Учебные план на спортивно-оздоровительном этапе по предметным областям (видам подготовки) представлен в таблицах 2, 3.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 7-8 лет

Виды подготовки	Кол- во часов	месяц												% от годового объема	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		

Общая физическая	25	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2		16%
Специальная физическая	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		16%
Техническая	36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3		32%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3		20%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	11	1			2	2	1	2	2	1				4%
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	260	23	23	24	25	25	24	24	23	23	23	23		90%
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10%
ВСЕГО часов	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		100%

Таблица 3

План график распределения программного материала в годичном цикле на спортивно-оздоровительном этапе для обучающихся 9-21 года

Виды подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	47	6	6	4	4	4	3	3	3	3	5	6		16%
Специальная физическая	29	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		10%
Техническая	105	9	10	10	9	10	10	10	10	10	9	8		36%
Тактическая, психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					2%
Технико-тактическая (игровая) подготовка	60	4	4	6	6	5	7	5	5	6	6	6		21%
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	13	1			2	2	2	3	2	1				5%
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	260	23	23	24	25	24	25	24	23	23	23	23		90%
Теоретическая	28	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3		10%

подготовка														
ВСЕГО часов	288	26	26	26	26	26	27	27	26	26	26	26		100%

1.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта футбол

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, велоспорт, лыжные гонки, настольный теннис, спортивные игры – ручной мяч, баскетбол, хоккей с шайбой, занятия в тренажерном зале.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, кросс по пересеченной местности - 2 км), ходьба на лыжах 2 км, езда на велосипеде, спортивные игры (хоккей с шайбой, ручной мяч, волейбол, баскетбол)), подвижные игры.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), упражнения на гимнастических матах, гимнастической скамейке.

3) сила – занятия в тренажерном зале;

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

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

1.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	%
Общая физическая подготовка (ОФП)		14-20
Специальная физическая подготовка (СФП)		8-12
Избранный вид спорта – футбол	Техническая подготовка	35-40
	Тактическая, психологическая подготовка	2-3
	Технико-тактическая (игровая) подготовка	18-22
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные нормативы	4-5
Теория и методика физической культуры и спорта	Теоретическая подготовка	9-10

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в

период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Содержание и методика работы по предметным областям спортивно-оздоровительного этапам и периодам подготовки

Задача спортивно-оздоровительного этапа подготовки – формирование у детей интереса к занятиям футболом и мини-футболом, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами техники и тактики мини-футбола, выявление одаренных детей.

В соответствии с основной направленностью этапа и стоящей перед ним задачей осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле.

В таблице 5 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на данные таблицы 5, целесообразно определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Таблица 5

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет															
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Рост								+	+	+	+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+	+								
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+						
Сила								+	+	+	+	+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	
Анаэробные возможности					+	+	+									
Гибкость	+	+	+	+	+	+										
Координационные возможности					+	+	+	+								
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						

Содержание и методика работы по предметным областям

2.1.1 Общая физическая подготовка

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

В группах спортивно оздоровительных (7 – 9 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный.

Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

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

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

2.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- специальная (скоростная) выносливость;
- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные; координационные.

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

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный.

Широко применяются спортивные игры –баскетбол, волейбол, пионербол, хоккей с шайбой. Занятия в тренажерном зале.

-для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

повышение индивидуального игрового мастерства;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2.1.3 Теория и методика физической культуры и спорта

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта

№ пп	Темы теоретической подготовки	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9-18(21)
1	Физическая культура и спорт в России	основы	+
2	Гигиенические знания и умение. Закаливание	+	
3	Режим и питание спортсмена	основы	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль		+
5	Физиологические основы спортивной тренировки		+
6	Общая и специальная физическая подготовка	+	+
7	Техническая подготовка	основы	+
8	Тактическая подготовка	основы	+
9	Правила игры.	основы	+
10	Организация и проведение соревнований		+

№ пп	Темы теоретической подготовки	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9-18(21)
11	Установка перед играми и разбор игры	+	+
12	Места занятий, требование к безопасности	+	+
13	Травматизм и его профилактика	+	+

Содержание тем теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

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

Тема 2. Гигиенические знания и умения. Закаливание.

Тема 3. Режим и питание спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 7. Техническая подготовка

Тема 8. Тактическая подготовка

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь (требования к безопасности);

Тема 12. Травматизм в спорте и его профилактика

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- история развития футбола и мини-футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2.1.4 Избранный вид спорта - мини-футбол

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая (игровая) подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов-футболистов.

В таблицах 7 - 9 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности футболиста.

Таблица 7

Техническая подготовка футболиста.

№п п	Приемы техники	Возраст обучающихся	
		7-8 лет	9 -18(21)
1	Техника передвижения	+	+
2	Техника ударов по мячу ногами	+	+
3	Техника ударов по мячу головой	+	+
4	Техника ведения мяча	+	+
5.	Техника обманных движений (финтов)		+
6.	Техника остановки мяча	+	+
7.	Игровая подготовка. Игра по упрощенным правилам, подвижные игры	+	
8.	Игровая подготовка		+

Тактическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в мини-футболе является тактическая подготовка.

Таблица 10

Тактическая подготовка футболиста

№ пп	Приемы тактики	Возраст обучающихся	
		7-8	9-(18)21 лет
1	Обучение индивидуальным действиям без мяча	+	+
2	Обучение индивидуальным действиям с мячом	+	+
3	Обучение групповому взаимодействию		+
4	Обучение командным действиям в защите		+
5	Обучение командным действиям в нападении		+

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка

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

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

Специфика мини-футбола прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идео-моторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Технико-тактическая (игровая) подготовка

Примерное содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка»:

Техническая подготовка базовых действий (прием, передача, удар) в простых условиях, без сопротивления ведется на уровне повторения, разминки.

Приобретение и закрепление умений и навыков– технических и тактических в комплексе. От простых упражнений до сложных. Комбинации на выбор- творческий подход занимающихся.

Основными задачами учащихся на этом этапе подготовки являются -обучение технике и тактике игры.

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

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

2. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороны стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема.

3. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места с разбега.

4. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча.

5. Ведение мяча. Ведение внутренней стороны стопы, внутренней и

внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой поочередно, по прямой и по кругу.

6. Обманные движения (финты). Финт «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «остановка мяча подошвой».

7. Отбор мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием и перехватом.

8. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля катящихся на вратаря мячей в стойке на одном колене.

Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки юных спортсменов и являются целью этой подготовки.

Соревнования дают оценку деятельности обучающихся и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта мини-футбол;

-выполнение плана подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Инструкторская и судейская практика

На спортивно-оздоровительном этапе предусмотрена только для обучающихся старше 12 лет, учащиеся привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

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

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

овладение основами техники и тактики мини-футбола;
приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
развитие специальных психологических качеств;
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта мини-футбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта мини-футбол:

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

2.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

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

Таблица 13

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
3-6	48	144-288

Тренировочное занятие проводится как правило в группе. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе 2 часов (для учащихся от 9 лет и старше). Для учащихся 7-8 лет- 3 академических часа.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

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

Педагогический контроль включает три основных раздела:

На спортивно-оздоровительном этапе, после каждого года обучения предусмотрено итоговое тестирование (таблицы 14, 15), которое проводится для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, с 9 лет технико-тактической подготовленности спортсменов.

Инструктаж по проведению тестирования.

-Тесты по оценке общей физической подготовленности:

-Тесты по оценке специальной и технической подготовленности (с 12 лет)

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для обучающихся ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

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

После завершения этапа подготовки (достижения обучающимися возраста для

зачисления на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки), для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся. Результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для определения степени освоения программного материала обучающийся должен выполнить минимальные требования, установленные в таблицах 14 -17 при этом допускается обучающимся выполнить минимальные требования по 5 тестовым упражнениям из 8 установленных упреждением. Выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три).

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

4 упражнения общей физической подготовки

Содержание и методика проведения контрольных тестов

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий.
2. *Бег 300м.*
3. *Челночный бег 3x10.*
4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Чертится внизу квадрат 50 х50. Ученик поднимает руку и на стене отмечается метром высота поднятой руки. Из положения- согнув ноги в коленях, сделав мах руками-выполняет прыжок вверх, касаясь при этом отметки на стене. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90°, и касания грудной клеткой бруска деревянного на полу, и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.
8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху, руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.
9. *Наклон вперед.* Сидя на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат.

Таблица 14

Тестовые упражнения для мальчиков
по общей физической для подтверждения уровня подготовленности
(1 - 3 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 7 – 8 (9) лет)

Тестовое упражнение	Год обучения			
	1	2	3	4
ОФП	возраст (лет)			
	7	8(9)		
Бег 30 метров	7.5	7.3		
Челночный бег 3*10	10.8	10.3		
Прыжки в длину с места	100	115		
Бег 6 мин	750	900		
Подтягивание из виса	3	5		

Таблица 16

Тестовые упражнения для юношей и мальчиков
по общей физической, специальной физической подготовленности, технической
подготовке
(5-10 годы обучения спортивно-оздоровительного этапа, возраст 9 – 18 лет)

Тестовое упражнение	Год обучения, год								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14
	Возраст учащихся, лет								
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Бег 30 метров	6.9	6.4	6.0	5.6	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
Бег 5 минут	951	1100	1160	1170	1230	1300	1340	1410	1440
Прыжок в длину с места	146	156	166	181	196	202	212	215	217
Вертикальный прыжок	28	31	36	38	41	45	48	49	50
Бросок набивного мяча 2 кг.	236	285	315	350	386	390	400	406	412
Подтягивание из виса	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Челночный бег	9.1	9.6	9.5	9.2	8.6	8.4	8.3	8.1	7.7

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке
для спортивно-оздоровительного этапа (юноши 12-18(21 лет)).**

№ п/п	Контрольные испытания	Год занятий							
		12	13	14	15	16	17	18	19
1.	Жонглирование мяча ногами	16	20	26	30	36	40	44	50
2	Жонглирование мяча головой	16	18	22	24	18	26	28	30

3	Бег 30м с ведением				5,5	5,1	4,7	4,6	4,5
4	Удар ногой по неподвижному мячу в цель	3	3	3	4	4	5	6	6

Техническая подготовка.

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

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

4. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий. Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга диаметром 2 м. испытуемый выполняет по 3 удара правой и левой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. , выполняется 6 ударов.Учитывается общее число попаданий.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «окрывания» с целью получения мяча. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа направления ведения.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Противодействие комбинации «стенка».

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

Литература:

1. «Мини-футбол в школе». С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев-М; Советский спорт.2006.
2. «Футбол-твоя игра»-М.Просвещение,1989г. Андреев С.Г.
3. «Юный футболист». Учебное пособие для тренера под редакцией А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.-Физкультура и спорт.1983г.
4. «Тренировка юных футболистов».А.А.Ворюшин. М. ФОН.1997г.
5. «Книга тренера по футболу». Романенко А.И. Киев. Здоровье 1988г.
6. «Спорт в школе» под редакцией Космина И.П, Поришкова А.П., Пузырь Ю.Р.- М.Советская спорт.2003
7. «Теория и методика детского и юношеского спорта»-Киев, Олимпийская литература 2002.

8. «Футбол-правила соревнований»-международная федерация футбола.-М-Терра, Спорт.2000
9. «Футбол-примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под редакцией В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов-Советский спорт.2010г.