Частное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Нефтяник»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»
_____ С.В.Урсан

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»
на 2020-2021 учебный год

Образовательная направленность: спортивная подготовка
Возрастная адресация: мальчики 10 лет и старше

Срок реализации: 8 лет

Составлена в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г № 939 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Минспорта России от 25.10.2019г № 880

РЕКОМЕНДОВАНА:
Методическим советом ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»

Утверждена:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 08.09.2020г

г. Сургут
2020 г

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1. Характеристика вида спорта
1.2. Специфика организации тренировочного процесса
1.3. Структура системы многолетней подготовки
2. Учебный план
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
2.3. Навыки в других видах спорта
2.4 Перечень тренировочных мероприятий
3. Методическая часть
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
3.1.1. Теория и методика физической культуры
3.1.2. Физическая подготовка
3.1.2.1. Общая физическая подготовка
3.1.2.2. Специальная физическая подготовка
3.1.3. Избранный вид спорта
3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка
3.1.3.2. Психологическая подготовка
3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика
3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях
3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
3.3.1. Тренировочный этап
3.3.2. Этап совершенствования спортивного мастерства
3.4. Программный материал для практических занятий
3.5. Воспитательная работа
4. Система контроля и зачетные требования
4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся
5. Перечень информационного обеспечения Программы

Разработчики:
Е.М.Кондратьева, Н.В.Сергеева, Н.А.Милицкая, К.И.Демченко, И.Н.Бочков, И.Г.Токмило, Р.З.Хайбуллин, А.С.Мунгалов, А.В.Пасунько, О.Ю.Пискунов.

Программа спортивной подготовки (далее – Программа) разработана на основании ч.1 ст.34 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 25 октября 2019г №880 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Срок реализации программы на этапах:
- тренировочном (этап спортивной специализации) — 5 лет;
- спортивного совершенствования – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку — мальчики 10 лет и старше.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по мини-футболу (далее — Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта по командным игровым видам спорта, к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа по мини-футболу должна:
1) содержать следующие предметные области:
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки занимающихся мини-футболу в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ

Мини-футбол — широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзáла — командного вида спорта, похожего на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. На Чемпионате мира по футболу 1958 года в Швеции, один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр наблюдал за тренировкой бразильцев в зале. Австрийцу очень понравился зальный футбол, увиденный им тогда, и вскоре он организовал пару мини-футбольных матчей у себя на родине. Вскоре новый вид спорта проник в Голландию, Испанию и Италию. Голландцы первыми провели свой национальный чемпионат: это произошло в сезоне 1968–1969 г. и победу одержал клуб «Щарага'66».

В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев со счётом 9:2. Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. Среди 8 команд сильнейшей оказалась сборная Венгрии, обыгравшая в финале сборную Нидерландов. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира. Чемпионами стали бразильцы.

Игра ведётся на площадке длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков предопределяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Хотя существуют и обратные примеры: в частности, Алексей Степанов становился как

чемпионом СССР по футболу в составе ленинградского «Зенита», так и чемпионом СНГ и России по футзалу в составе «Дины».

Российские соревнования проводятся под эгидой «Ассоциации мини-футбола России» (АМФР). Ежегодно проводятся общероссийские соревнования: Чемпионат России по мини-футболу и Кубок России по мини-футболу.

Игра стала набирать огромную популярность в России, так как для неё необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно. Команды, выступающие в Первенстве России по мини-футболу, разбиты на несколько лиг: Суперлига, Высшая лига, 1 лига и 2 лига (последние три разбиты на региональные зоны).

За последние годы российские клубы добились больших успехов на европейской арене. За выигрышем Кубка УЕФА по футзалу московским «Динамо» последовал аналогичный результат от екатеринбургской «ВИЗ-Синары» (2007 и 2008 год соответственно). В 2009 году Россия второй раз подряд принимает финальную часть турнира.

В 1999 году сборная России одержала победу на чемпионате Европы по футболу, в серии пенальти переиграв сборную Испании.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Эффективность многолетнего процесса подготовки учащихся спортивной школы в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6–10 лет — младший школьный возраст; 11–14 лет — средний школьный возраст, или подростковый; 15–17 лет — старший средний возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина их тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса. Суставы детей отличаются большой подвижностью, связочный аппарат очень эластичен. Скелет детей содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб до 8–9 лет сохраняет большую подвижность. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема легких взрослого человека.

Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени. С учетом этих особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста в спортивной школе должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. Доминирующим методом в работе с детьми младшего школьного возраста должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. Необходимо иметь в виду, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий

с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, так как это может нанести большой вред здоровью детей.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13–14 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в этом возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении у подростков общей массы мышечных волокон. У мальчиков мышечная масса особенно интенсивно нарастает в 13–14 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12–15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Так, объем легких в период с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет). Менее эффективен у подростков (в сравнении с взрослыми) и режим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки. Тренировочный процесс в спортивной школе на этом этапе должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В то же время в учебно-тренировочном процессе продолжает возрастать суммарный объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Сам тренировочный процесс все более индивидуализируется, а используемые средства все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футболистов одним из главных вопросов в работе тренеров-преподавателей, безусловно, является подбор и правильное применение средств обучения и тренировки. Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке занимающихся, условно подразделяются на основные и вспомогательные. В данном виде спорта к числу основных следует отнести упражнения по технике и тактике игры и собственно саму игру в мини-футбол. К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: общеобразовательные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у юных футболистов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности.

Вторые предназначаются для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, подразделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные

упражнения решают задачу развития у юных футболистов специальных физических способностей. Подводящие же упражнения представляют собой отдельные элементы сложно-координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитацию. Например, когда юные футболисты имитируют удар по мячу, — это является подводящим упражнением. Вообще смысл таких упражнений — овладение структурой технических приемов. По мере изучения технических приемов юные футболисты осваивают и тактические действия, связанные с первыми. При этом обучение тактическим действиям рекомендуется все же начинать с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфичных для игровой деятельности умений.

При построении тренировочного процесса с юными футболистами необходимо учитывать, что раннее разделение по амплуа сужает перспективы их спортивного роста. Вот почему на этапе начальной специализации перед занимающимися ставится задача выполнения любых игровых функций в команде. Лишь после освоения юными футболистами достаточно широкого круга навыков и умений и четкого проявления их индивидуальных качеств рекомендуется переходить к специализации по амплуа.

Построение эффективного процесса обучения и тренировки юных футболистов на каждом из этапов многолетней подготовки в спортивной школе немыслимо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и, конечно, степенью подготовленности занимающихся. Так, при освоении юными футболистами теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых приемов тренером-преподавателем или хорошо подготовленным юным футболистом, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, необходимо иметь в виду, что новые упражнения всегда вызывают у юных футболистов утомление нервных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8–10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, в течение которого могут следовать замечания тренера-преподавателя или же повторный показ изучаемого упражнения.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и при разучивании командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке юных футболистов, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактических действий осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель — комплексное

развитие психофизических качеств, приобретение помехоустойчивости к сбивающим факторам, создание обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы стали на всем протяжении многолетнего процесса подготовки занимающихся его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими тренеры-преподаватели спортивной школы могут добиться хороших результатов в обучении юных футболистов. В принципе же схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения юных футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обусловливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, т.е. неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Не секрет, что мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. В связи с этим для развития у юных футболистов важнейших физических качеств могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр. В практике работы с юными футболистами рекомендуется применять следующие:

- *интервальный,* представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Этот метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;
- *метод максимальной интенсивности* представляет собой метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и с установкой действовать «до отказа». Она используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Естественно, в работе с юными футболистами этот метод может быть использован только на этапе спортивного совершенствования, так как рассчитан на хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у вратарей — это прыжковая выносливость;
- *сопряженный метод* особенно важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки юных футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, т.е. более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- *круговой метод* — это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используемая в группах спортивного совершенствования.

Организация занятий с юными футболистами в спортивной школе требует детальной разработки планов тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, месяц, полугодие и т.д. В содержании таких планов прежде всего предусматривается такой важный параметр, как величина тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит и послетренировочное состояние занимающихся. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности юных футболистов, и, наоборот, чрезмерная нагрузка будет оказывать отрицательное влияние на организм в целом.

Таким образом, величина тренировочной нагрузки является одним из главных компонентов тренировочного воздействия на организм юных спортсменов. Она может быть избирательной, т.е. направленной на развитие у юных футболистов одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях — и для совершенствования специальных навыков. В работе с юными футболистами рекомендуется применять круговую тренировку, как ее традиционную форму, так и такую, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические действия, т. е. тренировку сопряженного характера. Достоинствами метода круговой тренировки являются высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- тренировочный этап (период спортивной специализации) — 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа. Обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства временем не ограничено.

Срок обучения по Программе - 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы — 10 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в мини-футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации — группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации) (ТЭ)

Основным принципом работы *на тренировочном этапе* должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации (по амплуа). При этом решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики мини-футбола;
- прочное овладение основными техническими приемами и тактическими действиями мини-футбола;
- определение каждому юному футболисту игрового амплуа и, с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;
- расширение соревновательной деятельности.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	Не менее 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Не менее 6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблицах ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году.

Таблица 2.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	До 12	До 16	До 21
Общее кол-во	До 624	До 832	До 1 092

часов в год			

Таблица 2.1

	тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)						Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)					
	Начальная специализация (до двух лет)		Углубленная специализация (свыше двух лет)									
	12 часов		14 часов		16 часов		18 часов		20 часов		21 часа	
	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
Общая физическая подготовка	285	*45.60*	314	*43.13*	291	*34.90*	300	*32.02*	292	*28.08*	227	*20.80*
Специальная физическая подготовка	175	*28.02*	218	*29.95*	255	*30.77*	297	*31.73*	377	*36.25*	465	*42.60*
Техническая подготовка	114	*18.27*	137	*18.82*	192	*23.08*	234	*25.00*	267	*25.67*	225	*20.60*
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31	*5.0*	37	*5.08*	50	*5.96*	56	*5.96*	52	*5.00*	110	*10,00*
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	19	*3.02*	22	*3.02*	44	*5.29*	49	*5.29*	52	*5.00*	65	*6,00*
	624	*100*	728	*100*	832	*100*	936	*100*	1 040	*100*	1 092	*100*

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по ОФП и СФП при условии их одновременной работе с лицами, проходящих спортивную подготовку.

Также к работе со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного тренера-преподавателя по подготовке вратарей, при условии их одновременной работе с лицами, проходящих спортивную подготовку.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы по мини-футболу необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа спортсменов в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся мини-футболу, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по мини-футболу:

- *на тренировочном этапе:* вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.
- *на этапе совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования, сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика мини-футбола и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
2. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
3. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
4. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.
5. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.
6. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.
7. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.
8. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.
9. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы

работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

10. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.
11. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
12. Основы спортивного питания. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
13. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.
14. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
15. Требования техники безопасности при занятиях. Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.
16. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

17. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство.
18. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.
19. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.
20. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки.
21. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах — годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Разделение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая,

моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

22. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.
23. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

3.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом, общая физическая подготовка — это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по общей физической подготовке с юными футболистами, тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;

- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16–17-летнего возраста — с максимальной;
- в занятиях с юными футболистами 10–15-летиего возраста не рекомендуется в течение длительного времени предусматривать повышенные нагрузки, так как из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «мини-футбол» представлены в таблице 3.

Таблица 3. Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения в таблице:
3 — значительное влияние;
2 — среднее влияние;
1 — слабое влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и

противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих футболистов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Для всех этапов подготовки:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- элементы вольной борьбы;
- акробатические элементы (перекаты, кувырки);
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;

- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств для мини-футбола, как успех в подготовке юных футболистов, занимающихся в спортивных школах, немыслим без теоретической подготовки. Приобретение занимающимися теоретических знаний помогает им расширить свой кругозор, осознанно выполнять задания тренера, применять в конкретной игровой обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений.

Теоретические сведения юным футболистам рекомендуется сообщать в ходе занятий в форме разъяснения того или иного технического приема или тактического действия или краткой беседы продолжительностью 3–5 мин. Сначала юные футболисты знакомятся с правилами поведения на занятиях. Затем тренер переходит на ознакомление занимающихся с правилами мини-футбола, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений и учебных игр. Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала, тренер переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков. При этом длительность таких бесед с учащимися 10-12 лет может быть 5–10 мин, а с юными футболистами более старшего возраста — 12–15 мин. Специализированные же занятия на различные темы теоретической подготовки обычно длятся не менее 45–90 мин. Когда юные футболисты в достаточной степени освоят пройденный материал, рекомендуется перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия целесообразно проводить в форме вопросов и ответов. Сначала необходимо подобрать несложный, знакомый юным футболистам материал, который постепенно усложняется.

Особое место в теоретической подготовке по тактике занимают установки на предстоящий матч и разбор проведенной игры. В ходе *установки* тренер должен раскрыть юным футболистам план игры, основанный на уровне подготовленности учащихся с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. Прежде всего тренер подсказывает своим воспитанникам, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы. При этом он интересуется и мнением самих занимающихся. Делая установку, тренер не должен перегружать внимание юных футболистов излишними деталями. Он излагает лишь общий план игры и общие требования к своим подопечным, оставляя за каждым из них право принимать самостоятельные решения в ходе игры. Такой творческий подход всегда повышает заинтересованность юных футболистов. В перерыве между первой и второй половиной игры тренер, при необходимости, вносит поправки в тактические действия команды, учитывая складывающуюся игровую обстановку, состояние подопечных и соперников.

Разбор проведенной игры рекомендуется делать перед очередным практическим занятием. Вначале тренер анализирует игру команды, дает оценку выполнения юными футболистами плана игры, отмечая, что удалось претворить в жизнь и что не получилось. В случае необходимости устанавливается основная причина неудачи. После этого тренер дает оценку игры отдельных звеньев и конкретных игроков. Одновременно он отмечает положительные моменты в их действиях или же неудачные, а также дает рекомендации по их устранению. В

заключение тренер отмечает тех игроков, которые сумели в различных игровых ситуациях применить нестандартные, а потому неожиданные для соперников решения.

В целом установки на игру и разбор проведенного матча имеют большое воспитательное и познавательное значение для юных футболистов. В ходе таких занятий тренер сообщает учащимся новые сведения по технике и тактике игры, делает указания по поведению отдельных игроков во время игры. Нетактичное поведение к соперникам, партнерам, судьям и зрителям подвергается осуждению. При этом тренер стремится привлечь к обсуждению таких случаев самих игроков.

Сообщение юным футболистам теоретических сведений следует подкреплять использованием наглядных пособий — макетов мини-футбольного поля с передвижными фигурками, учебных видеофильмов, специальной доски, на которую при объяснении тактических действий наносится соответствующий рисунок, и т.д.

3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

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

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия). Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

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

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами спортивных школ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными футболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы юных футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся. Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления (таблица 4) и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Таблица 4. Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)

Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

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

Педагогические наблюдения следует осуществлять также в ходе соревнований. Например, тренеру и его помощникам вполне по силам регистрировать в ходе игры выполнение футболистами таких приемов, как передачи мяча и отбор мяча. Для этого на специальный бланк заносятся номера контролируемых игроков. Знаком «плюс» фиксируются точно выполненные действия, а знаком «минус» — ошибочные действия. По окончании игры подсчитывается общее количество правильно и с ошибкой выполненных приемов за всю игру. После этого вычисляется надежность выполнения упомянутых игровых действий.

При наличии большого числа помощников тренер может получить возможность регистрировать большое число игровых приемов с участием всех игроков. В целом контроль и оценка игровой деятельности имеют большое значение не только для повышения уровня спортивного мастерства юных футболистов, но и непосредственно для тренера при проведении процесса обучения юных футболистов и комплектовании учебной группы.

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

В работе с юными футболистами в спортивной школе необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные упражнения одновременно. При групповом тестировании каждая группа учащихся, выполнив задание, переходит на другую станцию и т. д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем тренера. Результаты, показанные занимающимися, заносятся в

специальный протокол. Тестирование юных футболистов в спортивной школе следует проводить 2–3 раза в течение учебного года.

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

3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1, 1+2+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3–4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8–6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.
Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.
Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных футболистов, занимающихся в спортивных школах, включает два основных раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.
1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов с ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств, занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств, занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером мини-футбола. Тренеры спортивных школ должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям, спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.
Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы в спортивной школе, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Каждый тренер должен знать индивидуальный подход к каждому юному футболисту, умело объединять занимающихся и направлять их деятельность и интересы в интересах коллектива. Формирование сплоченного коллектива во многом определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношением между учащимися, а также их связями вне спорта. С помощью сплоченного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.
Воспитание волевых качеств — важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены

специфичностью самого мини-футбола, а вторые — особенностями личности того или иного занимающегося.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в мини-футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания. Кроме того, тренеры должны поощрять ответственные решения или решительные действия юных футболистов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, активного и неуклонного стремления к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание — очень важные для игроков в мини-футболе качества. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Невыдержанность в игре нередко приводит к нарушениям правил игры, грубости и удалениям, что всегда болезненно отражается на коллективе и негативно влияет на результаты выступления команды. Для воспитания у юных футболистов этих качеств следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции. Тренеры должны отмечать и поощрять тех учащихся, которые проявляют в напряженных, ответственных играх выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в способности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей, и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организаторами. Они способны повести за собой команду. У юных футболистов инициативность рекомендуется воспитывать в двусторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления данного качества. Полезно для этой цели также использовать такие игровые упражнения, в которых занимающимся приходится принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные решения. Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимающихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на тренировочных занятиях, игровой дисциплины в ходе игры — одно из главных условий достижения командой положительного результата. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией учебно-тренировочного процесса.

При этом в воспитании у юных футболистов дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Причем тренер должен быть в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплинированности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями — важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Как правило, положительное или

отрицательное отношение к отдельным моментам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями. Последние или облегчают, или затрудняют преодоление занимающимися субъективных и объективных трудностей. Преодолевать чрезмерные возбуждения помогают самообладание и эмоциональная устойчивость. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоциональные и достаточно сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у занимающихся уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания. Для развития у юных футболистов интенсивности и устойчивости внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве: один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важным свойством внимания для игроков в мини-футболе является распределение и переключение. Это свойство заключается в способности одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость перемещения партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного свойства рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в мини-футболе ориентироваться в сложной игровой обстановке. В значительной степени хорошей ориентации способствует периферическое зрение и глубинное (глазомер) зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения рекомендуются различные упражнения в ведении мяча, передачах мяча (смотреть на одного партнера, а выполнить передачу другому) и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в мини-футбол требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что ведет к высокой игровой надежности.

Деятельность игроков в мини-футболе очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой деятельности также зависит от вестибулярной устойчивости организма занимающихся. Для ее развития полезны акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с юными футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

Развитие тактического мышления — важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мышлением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленных на поиск наиболее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. При этом тренеры должны стремиться акцентировать внимание занимающихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить рациональные решения, применяя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер старается его реализацию смоделировать в тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на пред- матчевой установке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся конкретные задачи, а также у учащихся формируется твердая уверенность в своих силах и возможностях победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний юных футболистов рекомендуется применять такие приемы воздействия, как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений. Следует также пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, а также применять методы аутогенной тренировки.

Нервно-психическое восстановление юных футболистов рекомендуется осуществлять с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. В этих целях также необходимо использовать средства культурного отдыха и развлечения, рациональное сочетание в режиме дня средств ОФП, системы аутогенных воздействий.

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В связи с этим в процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- составить конспект и провести занятия с командой общеобразовательной школы;
- организовать подготовку команды своего класса к общешкольным соревнованиям;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- подготовить положение (регламент) о проведении общешкольного турнира по мини-футболу;
- составить календарь игр;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста, судьи-информатора;
- правильно заполнить протокол игр;
- выполнять обязанности главного судьи на общешкольном турнире по мини-футболу.

3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи в мини-футболе и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся.

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе.
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места занятий, определить и исправить ошибки в выполнении ими приемов;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;
2) распорядок дня;
3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
5) отдельные виды бальнеопроцедур — хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
6) электоротерапия — динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
7) баротерапия;
8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального

питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9–10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1–1,5 часа) и более позднего подъема (на 30–50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный — за 15–30 мин до выступления; восстановительный — через 2–30 мин после работы; при сильном утомлении — через 1–2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;
Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500–2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.
Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником — специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «мини-футбол» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (таблица 5).

Таблица 5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	2	2
Отборочные	1	2	1
Основные	2	2	2
Всего игр	28	28	32

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных

соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «мини-футбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «мини-футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

3.1.3.6. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.

Бывают восстановительного плана и подготовительного. Восстановительные сборы проводятся в конце учебного года (сезона), в которых применяются мало интенсивные нагрузки, с целью восстановления основных функциональных систем. Подготовительные проводятся в начале учебного года (сезона) с целью оптимизации функциональной готовности учащихся.

Возрастные особенности учащихся предполагают дифференцированный подход. В младшей возрастной группе предпочтительней подбирать климатические условия схожие с условиями в месте проживания. В данном возрасте идет формирование основных функциональных систем. Если исключить длинный переезд, смену климатических зон и период адаптации, то результат учебно-тренировочных сборов будет эффективнее.

Юные спортсмены среднего и старшего возраста обладают более устойчивыми функциональными и адаптивными возможностями. Для раскрытия основных функциональных систем им наоборот показаны места проведения сборов в условиях жаркого и влажного климата, высокогорья и т.д. Проведение учебно-тренировочных занятий с затрудняющими природными факторами компенсируются высокой функциональной готовностью по сравнению с обычными условиями.

Таблица 6. Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях

2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует

элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Хоккей — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

1. Требования безопасности перед началом занятий

1.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.
1.2. Надеть форму.
1.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.
1.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
1.3. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

2. Требования безопасности во время занятий:

2.1. На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
2.2. Во время тренировки з**апрещается:**

- делать подножки;
- толкать соперника;
- не выполнять требования судьи.

2.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы
2.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

3.2. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

3.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования безопасности по окончании занятий:

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

4.2. Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь.

4.3. Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15–20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж — рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники мини-футбола, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (7–9 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14–16 лет происходит

ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику мини-футбола. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффектность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся. Испытания по ОФП и СФП проводят в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимым педагогом, ответственным за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся из групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Таблица 7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер «лесенка»	штук	4
8.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
9.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
11.	Мяч для мини-футбола	штук	22

Таблица 8. Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	1	1	1	0,5

3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	2	0,5	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	1	1	1	0,5
8.	Обувь для мини-футбола	пар	На занимающегося	1	1	1	0,5

3.3.1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности футболиста. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники прыжков должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности футболиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки футболиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Таблица № 9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 10 м с высокого старта	с	Не более 2,2
2	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более 4,9
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 190
4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 20
5	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	Не более 9,5
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее 6
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	Не более 28,5
8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.
Соблюдение правил безопасного поведения.
Раздел 2. Теория.
Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение правил вне игры.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).
Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).
Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.
Раздел 5. Техническая подготовка.
Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.
Раздел 6. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами других клубов.
Раздел 7. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 8. Контрольные нормативы. (Таблица №9)

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Техника пожарной безопасности в спортивном зале.
Соблюдение правил пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.
Раздел 2. История развития футбола.
Основные факты развития футбола за время его существования.
Раздел 3. Массаж.
Правила выполнения массажа различных частей тела спортсмена.
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).
Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).
Игровые упражнения на развитие скоростной выносливости, силы, координации движения.
Раздел 6. Техническая подготовка.
Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
Раздел 7. Тактическая подготовка.
Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.
Раздел 8. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами других клубов.
Раздел 9. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №9)

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Вредные привычки.
Беседы о вреде никотина, алкоголя, наркотиков. Преимущества здорового образа жизни подростка.
Раздел 2. Правила соревнований по футболу.
Ознакомление с правилами проведения турниров.
Раздел 3. Массаж.
Применение знаний о массаже на себе.
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).
Комплексы физических упражнений на развитие выносливости, силы, быстроты и ловкости.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).
Развитие скоростно-силовых качеств.
Раздел 6. Техническая подготовка.
Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удержание мяча(квадрат)
Раздел 7. Тактическая подготовка.
Обучение командной тактике игры в защите и в нападении. Персональная опека.
Раздел 8. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами клубов города, края.
Раздел 9. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №9)

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. Развитие футбола в России.
Тенденции развития футбола в России.
Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Беседы о вредных привычках, эффективность занятий физкультурой и спортом в формировании здорового образа жизни.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).
Упражнения, направленные на развитие физических качеств.
Раздел 4.Специальная физическая подготовка (СФП).
Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом.
Раздел 5. Техническая подготовка.
Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.
Раздел 6. Тактическая подготовка.
Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг.
Раздел 7. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.
Раздел 9. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №9)

Содержание программы пятого года обучения

Раздел 1. Развитие футбола в России.
Тенденции развития футбола в России.
Раздел 2. Здоровый образ жизни.
Беседы о вредных привычках, эффективность занятий физкультурой и спортом в формировании здорового образа жизни.
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).
Упражнения, направленные на развитие физических качеств.
Раздел 4.Специальная физическая подготовка (СФП).
Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, бег с отягощением, повторные рывки с мячом.
Раздел 5. Техническая подготовка.
Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.
Раздел 6. Тактическая подготовка.
Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Игра в зоне, прессинг.
Раздел 7. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.
Раздел 9. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 10. Контрольные нормативы. (Таблица №9)

3.3.2. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в мини-футболе. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются

средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности.

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Талица № 10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более 2,53
2	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более 4,6
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 215
4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее 27
5	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	Не более 8,5
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее 9
7	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	Не более 26
8	Бег с высокого старта 12 мин	м	Не менее 2600
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Задачи:

1. Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.
4. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Содержание программы

Раздел 1. Теория.

Влияние занятий на физическое развитие и функциональные возможности организма человека. Подготовка к поступлению в учебные заведения по профилю.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Поддержание необходимого уровня физических качеств. Кроссы по пересеченной местности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с максимальной скоростью, силовые упражнения, скоростная выносливость.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Совершенствование ударов в сложных положениях; совершенствование игры головой; остановки мяча; обманные движения. Пенальти.
Раздел 5. Тактическая подготовка.
Приближение техники юношей к технике игры взрослых, совершенствование основных технических приемов. Комбинированная оборона. Искусственное положение «вне игры».
Раздел 7. Двусторонние игры.
Товарищеские встречи с командами других клубов области, страны.
Раздел 8. Участие в соревнованиях.
По плану федерации футбола.
Раздел 9. Восстановительные мероприятия.
Раздел 10. Судейская практика.
Судейство соревнований.
Раздел 11. Контрольные нормативы. (Таблица № 10)

3.4. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПСП осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием мини-футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее

демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания — формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание — процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (мини-футбол), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера — и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т. д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру — преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом — тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие

метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания — сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в мини-футболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных футболистов с решением конкретных сегодняшних задач — овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного футболиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности — большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила — и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия

должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям мини-футболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств футболистов — одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества — мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях — наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у футболистов.

В процессе многолетней подготовки футболистов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия — привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от

целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива — поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся мини-футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; — положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным

органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей физической подготовки:

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

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

4) в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мини-футбол»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста влияния физических качеств на результативность (Таблица №3);
- соблюдение тренировочного плана, режима воостановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «мини-футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «мини-футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «мини-футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка на засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

САМОКОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов в спортивной школе важную роль. Под самоконтролем следует понимать несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель — сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание

выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Естественно, более информативны и надежно объективны показатели состояния сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы, дыхательной системы.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса — тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся мини-футболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/
6. Ассоциация мини-футбола России — http://www.amfr.ru/
7. Мировая федерация футбола — http://www.fifa.com/.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 111 с.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. — М.: Советский спорт, 1989. — 47 с.
3. Андреев С.Н. Футбол — твоя игра. — М.: Просвещение, 1989. — 144 с.
4. А. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. — Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. — 496 с.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. — 248 с.

6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. — Волгоград: Учитель, 2004. — 154 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 240 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 237 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: АКАДЕМИЯ, 2001. — 520 с.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.

Таблица 9. Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Этапы и годы обучения	**ОФП**																	
	Тройной прыжок(см) пятерной прыжок (м)			Бег 30м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Бег 10м (сек.)			6-мин. бег (м) 12-мин. бег (м.)			Челночный бег 5х30м (сек.)		
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
ТЭ:																		
1-й	470	460	455	5,15	5,3	5,45	184	176	168	2,0	2,1	2,2	1400	1300	1200			
2-й	545	520	500	5,0	5,1	5,2	196	188	180	1,9	2,0	2,1	1500	1400	1300	30	32	34
3-й	590	570	550	4,65	4,8	4,9	215	205	195	1,8	1,9	2,0	2900	2800	2700	28	30	32
4-й	630	610	600	4,45	4,6	4,8	230	220	210	1,75	1,85	1,95	3100	2900	2800	27	28	29
5-й	12,3	12,0	11,5	4,3	4,45	4,6	242	230	218	1,7	1,8	1,9	3100	3050	3000	26	27	28
ССМ:																		
1-й	13,0	12,5	12,0	4,2	4,35	4,5	252	240	228	1,6	1,7	1,8	3150	3100	3050	25	26	27
2-й	13,3	13,0	12,5	4,15	4,3	4,4	265	250	235	1,6	1,7	1,8	3200	3150	3100	24	25	26
3-й	14,0	13,5	13,0	4,1	4,2	4,3	270	255	240	1,6	1,7	1,8	3250	3200	3150	23,5	24,5	25,5

Таблица 10. Нормативы технической подготовки для полевых игроков.

Этапы и годы обучения	Бег 30 м с ведением мяча			Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)			Ведение мяча: обводка стоек с ударом (сек.)			Жонглирование (кол-во циклов)			Лучшие спортивные результаты
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	
ТЭ:													
1-й	5,8	6,0	6,2	7	6	5	5,5	6,5	7,5	15	12	10	3-юн
2-й	5,6	5,8	6,0	8	7	6	5	6	7	20	15	12	2-юн
3-й	5,4	5,6	5,8	6*	5*	4*	4,5	5,5	6,5	35	30	25	1-юн
4-й	5,2	5,4	5,6	7*	6*	5*	4,2	5,2	6,2	3	2	1	III
5-й	5,0	5,2	5,4	8*	7*	6*	4	5	6	4	3	2	II
ССМ:					с 12 метров								
1-й	4,6	4,8	5,0	6	5	4	4	5	6	5	4	3	I
2-й	4,5	4,6	4,7	7	6	5	3,8	4,8	5,8	6	5	4	I
3-й	4,4	4,5	4,6	8	7	6	3,5	4,5	5,5	7	6	5	I

* - с 10 метров

Таблица 11. Нормативы технической подготовки для вратарей.

Этапы и годы обучения	Ввод мяча рукой на дальность и точность (кол-во точных попаданий)			Ввод мяча с земли ногой на дальность и точность (кол-во точных попаданий)			Ловля летящего навстречу вратаря мяча (кол-во пойманных мячей)			Ловля в полушпагате низко летящего в сторону от вратаря мяча (кол-во пойманных мячей)			Лучшие спортивные результаты
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	
ТЭ:	8 бросков			8 ударов			8 ударов			8 ударов			
1-й	6	5	4	6	5	4	6	5	4	5	4	3	3 юн
2-й	7	6	5	7	6	5	7	6	5	6	5	4	2 юн
3-й	5	4	3	5	4	3	5	4	3	4	3	2	1 юн
4-й	6	5	4	6	5	4	6	5	4	5	4	3	III
5-й	7	6	5	7	6	5	7	6	5	6	5	4	II
ССМ:	10 бросков			10 ударов			12 ударов			12 ударов			
1-й	7	6	5	7	6	5	8	7	6	7	6	5	I
2-й	8	7	6	8	7	6	9	8	7	9	8	7	I
3-й	9	8	7	9	8	7	10	9	8	10	9	8	I