

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»
Протокол №1 от 28.09.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»

С.В. Урсан

28.09.2021



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
спортивная дисциплина «мини-футбол»
на 2021-2022 учебный год**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденного приказом Минспорта России от 25.10.2019 № 880

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Возрастная адресация: мальчики 10 лет и старше

г. Сургут
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	12
2.1.	Задачи деятельности Учреждения	12
2.2.	Структура тренировочного процесса	13
2.3.	Основные требования по видам подготовки.....	22
2.4.	Критерии зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки...	27
2.5.	Перечень тренировочных мероприятий.....	28
2.6.	Требования к научно-методическому обеспечению.....	30
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	31
2.8.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	32
2.9.	Требования к объему тренировочного процесса.....	33
2.10.	Соотношение видов подготовки в структуре-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	34
2.11.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	35
2.12.	Структура годичного цикла	36
2.13.	Режимы тренировочной работы.....	41
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки.....	43
2.15.	Объем индивидуальной спортивной тренировки.....	44
3.	Методическая часть	44
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки	44
3.2.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.....	45
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	50
3.4.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.....	50
3.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	58
3.6.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	59
3.7.	Антидопинговое обеспечение.....	81
3.8.	Восстановительные мероприятия.....	84
3.9.	Инструкторская и судейская практика.....	85
4.	Система контроля и зачетные требования.....	86
5.	Материально-техническое обеспечение.....	89
6.	Информационное обеспечение программы.....	90
	Приложение №1 Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2021-2022 учебный год.....	92

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» спортивная дисциплина «мини-футбол» (футзал) (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом Минспорта России от 25.10.2019 №880), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы. Программа вступает в силу с 01.09.2021 года.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Мини-футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). 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 залыщих 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.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА

Мини-футбол - широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала - 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 гг. 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.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП). ЦЕЛИ реализации Программы:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «мини-футбол»;
- повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях (этап спортивного совершенствования мастерства);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «мини-футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.

РЕЗУЛЬТАТОМ реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол» спортивная дисциплина «мини-футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «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 навыка 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 «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

СПЕЦИФИКА ОТБОРА лиц для их спортивной подготовки

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор детей и подростков для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ тренировочного процесса

Эффективность многолетнего процесса подготовки учащихся спортивной школы в значительной степени зависит от знания тренерами-преподавателями 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. 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.

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:

1) к числу основных следует отнести упражнения по технике и тактике игры и собственно саму игру в мини-футбол;

2) к числу вспомогательных относятся две группы упражнений:

- общеобразовательные, 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.

- специально-подготовительные, предназначаются для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками.

Двигательные навыки 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.

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.

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 тренировочного процесса 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, расчененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчененный 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.

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:

МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ лиц, допускаемых к освоению Программы - 10 лет.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ лиц, проходящих спортивную подготовку:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 18 лет (по году рождения);
- этап совершенствования спортивного мастерства - определяется Учреждением.

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. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований. На тренировочный этап спортивной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд

Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена, но определяется Учреждением.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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. Задачи деятельности Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «мини-футбол»

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мини-футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- 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 навыка 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;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Структура тренировочного процесса

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- **микроструктура** – структура отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течении недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
- **мезоструктура** – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл);
- **макроструктура** – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную физическую

Общая физическая подготовка

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, координации, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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. 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 способствует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

В тренировке футболиста, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу,

окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам.

Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Специальная физическая подготовка

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки (СФП) возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной

судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судебских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую

Развитие специальных физических и психических качеств

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

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:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электоротерапия - динамические токи, токи Бернара, эпекторостимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- 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 обуславливает 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 выраженному 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):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 20-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;
- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраниет 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:

- парные и суховоздушные бани;
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 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;
- электростимуляция.

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

Инструкторская и судейская практика

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-преподавателя 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 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.

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

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировочного занятия, 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 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.

Тестирование и контроль

Основой контроля за подготовленностью спортсменов являются контрольные испытания – тесты. Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности тренеров-преподавателей.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий; для участия в соревнованиях;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий;
- обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Термин тест в переводе с английского означает проба, испытание. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

- должна быть определена цель применения любого теста (или тестов);
- следует разработать стандартизированную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;
- необходимо определить надёжность и информативность тестов;
- результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов спортсменами, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Полученное в ходе измерения числовое значение – упражнения, двигательные задания. Такие тесты называются двигательными или моторными.

Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда те являются результатом тестирования (теста). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) – это тест; процедура проведения отжиманий и измерение результатов – тестирование; количество раз – результат теста.

В основе тестов, используемых в спорте, лежат двигательные действия (физические удовлетворяют соответствующим основным критериям: надёжности, стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также дополнительным критериям: нормированию, сопоставляемости и экономичности).

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требований того, кто её оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами). Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время проведения тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратурное обеспечение; психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В иностранной (и отечественной) литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» (от англ. validity – обоснованность действия, действительность, законность). Говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения.

Различают несколько видов валидности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную.

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики. Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов.

Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь). По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения занимающимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке. Тестирование проводится в соответствии с Календарем спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов.

Период участия в спортивных соревнованиях

Процесс спортивной подготовки занимающихся выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

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.

2.3. Основные требования по видам подготовки

Физическая подготовка футболиста направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья футболистов.

Подготовка футболиста, связанная с физическими нагрузками, подразделяется на общую и специальную:

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, 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 процесса подготовки юных футболистов, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение занимающимися 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 учащимися, 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-летнего возраста не рекомендуется в течение длительного времени применять повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звенями основных технических вариантов в атаке и обороне. Занятия по специальной физической подготовке на отделении мини-футбола рекомендуется проводить не ранее 11-12 лет. Начинать необходимо с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в мини-футбол. Однако следует иметь в виду, что невысокий уровень физической подготовленности занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование. Общая и специальная физическая подготовки находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят

от специфики мини-футбола, с другой - определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях.

Таблица №1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «мини-футбол»

Физические качества	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.

Быстрота - 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 (тепм) 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.

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.

Координация - 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).

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

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

К видам подготовки не связанных с физическими нагрузками в мини-футболе относят:

Теоретическую подготовку футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

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-преподаватель 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 делятся не менее 45–90 мин. Когда юные футболисты в достаточной степени освоют 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-преподаватель 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-преподаватель подсказывает своим воспитанникам, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы. При этом он интересуется и мнением самих занимающихся. Делая установку, тренер-преподаватель 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-преподаватель, 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-преподаватель 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-преподаватель 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-преподаватель 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-преподаватель сообщает обучающимся 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-преподаватель 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.

Тактическую подготовку - направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в мини-футболе. Под тактикой понимается совокупность форм и способов ведения спортивной

борьбы, характеризующихся умением управлять своими действиями целенаправленно и вовремя применять их в конкретной соревновательной ситуации; умением заранее предугадывать намерения соперника, а свой тщательно маскировать; умением использовать слабые стороны и оплошности противника; умением заставить действовать в неудобной для него манере; умением правильно оценивать конкретную соревновательную обстановку и ситуации и действовать смело и решительно.

Техническую подготовку - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Психическую подготовку - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку

Прием в учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами для мини-футбола, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплина мини-футбол).

Одаренные занимающиеся, обучающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица 7);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- соответствие уровня спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Таблица №2 Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.о.	10-11	25
	2 г.о.	11-12	
	3 г.о.	12-13	
	4 г.о.	13-14	
	5 г.о.	14-15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	14 и старше	6	25

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. А также учитывается единовременная пропускная способность спортивного зала.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. 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 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 тренировочных занятий с затрудняющими природными факторами компенсируются высокой функциональной готовностью по сравнению с обычными условиями.

Таблица №3 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 комплексного медицинского обследования для	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

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности Учреждения. Организация и ведение методической деятельности осуществляется непосредственно самим Учреждением, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности. Выделяются следующие направления методической научно-методической деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;

- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) Учреждением.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации медицинского работника и тренера-преподавателя.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп тренировочного этапа (спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики. Основные требования к антидопинговым мероприятиям следующие:
- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 4 Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	
5	Прохождение антидопингового онлайн-курса и сдача тестов один раз в год на сайте РАА «РУСАДА».	онлайн

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

В основу комплектования тренировочных 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.

Программа поэтапной подготовки определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями, федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста и количественного состава занимающихся.

Таблица №5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
---	-------------------	----	---

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки, отдыха и различного содержания. Тренеру-преподавателю необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировочные занятия проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности. Вся тренировочная работа должна проводиться с постепенным увеличением

нагрузок и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличивать плавно, без резких колебаний, особенно в тренировке спортсменов младших возрастов. Очень важным при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта.

Требования к объему тренировочного процесса установлено в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлено в таблице №6.

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	16	21
Количество тренировочных занятий в неделю	5	7	9
Общее количество часов в год	624	832	1092
Общее количество тренировочных занятий в год	260	364	468

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы, тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются вид занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол в процентном соотношении представлены в таблице №7.

Таблица №7 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	

1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	45-53	58-64	57-67
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	17	9-11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-9	35-39	42-48
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	6-8	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	35-39	18-20	9-11
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	7-9	11-13	19-20
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-3	3-4
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-4	3-5	3-6

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства.

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

Таблица №8 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

Виды спортивных 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
Игры	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.

2.12. Структура годичного цикла

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно отличаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник», который формируется Учреждением, ежегодно (Приложение №1 к Программе) в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют *микроциклы, мезоциклы, макроциклы*.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней). В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольноподготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной

последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однона правленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периодах. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что, начиная с тренировочного этапа (свыше 2-х лет), в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и *соревновательный* периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки. Задача подготовительного периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. В ходе подготовительного периода состав средств и методов изменяется: увеличивается доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период делится на два этапа: общее подготовительный (базовый) и специально подготовительный.

Основная направленность тренировки на *общем подготовительном* (базовом) этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка

направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило 6-9 недель (возможно от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительностью 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (базовый) имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, односторонних частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При этом уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 12-15 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. При использовании двухциклической структуры общий объем повышается в течение 8-10 недель. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Тренировочный процесс на *специально-подготовительном* этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Длительность этого этапа - 4 микроцикла, в отдельных случаях до 6 микроциклов. Специально-подготовительный этап состоит из одного мезоцикла и может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, а также на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Длительность этапа - 4 микроцикла (3-6 микроциклов). Этап состоит из одного мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величиной усилий, числа двухсторонних игр. При многоциклическом планировании этот этап часто не выделяется. Частичного его задачи решаются на предыдущем специально-подготовительном этапе или в последующем соревновательном периоде.

У футболистов *соревновательный период* продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать два этапа: этап развития спортивной формы (этап ранних стартов) и этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап *развития спортивной формы* включает обычно серию соревновательных стартов и используется в годичной структуре при продолжительном соревновательном периоде. На этом этапе длительностью 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. К концу этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

Этап *непосредственной подготовки к главному старту* рассматривается как заключительный в соревновательном периоде. Он представляет комбинацию базового, специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов. Этап непосредственной подготовки к главному старту обычно используется только один раз. Этот этап не является аналогом предсоревновательного этапа, на котором происходит переход от объемов средней интенсивности тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным соревновательным упражнениям, а имеет свою четко выраженную структуру и конкретные задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем готовности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности - физической, технической, тактической и психической - с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки спортсмена, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. В практике сложились различные подходы к содержанию переходного периода. Первый подход предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. Второй подход - всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, построенную по принципу втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода. Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

2.13. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Ответственность за создание условий тренировки для спортсменов и тренеров-преподавателей несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по

представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, а также с учетом возрастных особенностей, и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ тренировочных занятий:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х академических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – не более 8 часов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки.
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают переводные нормативы. По результатам сдачи переводных нормативов осуществляется перевод спортсмена на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Результатом сдачи тестирования является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана. Так, во время каникул и во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 60-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку - упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5x5, 6x6).

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 90-120 минут со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции). В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 120-180 минут с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка - свыше 145 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка - от 80 до 145 сердечных сокращений;
- малая нагрузка - до 80 сердечных сокращений.

Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения частоты сердечных сокращений (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам. В мини-футболе индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих футбол.

Основные задачи индивидуальных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям сезона.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки

Прием на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей и специальной физической подготовки отбора для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта «футбол» и нормативными актами Учреждения.

К зачислению допускаются лица, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приема, зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждение.

Прием в Учреждение осуществляется на основе принципов:

- гласности и открытости;
 - соблюдения прав поступающих, прав законных представителей поступающих, установленных законодательством Российской Федерации;
 - объективности оценки способностей, поступающих;
- Основания для отказа в приеме:
- несоответствие возраста требованиям реализуемой программы;
 - отсутствие свободных мест в группах соответствующего этапа (периода) спортивной подготовки;
 - наличие противопоказаний для занятия данным видом спорта в соответствии с медицинским заключением;
 - отрицательные результаты индивидуальных испытаний или неявка поступающего в учреждение для прохождения испытаний;
 - не предоставление требуемых для зачисления в учреждение документов.

Зачисление лиц в Учреждение для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице №1, к качественному - в таблице №9.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Требования по результативности спортивной подготовки на конец тренировочного года	Разрядные требования
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	отсутствуют
Этап совершенствования спортивного мастерства	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	второй спортивный разряд

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которых позволяют направленно воздействовать на занимающегося и обеспечивают необходимую степень готовности необходимую к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в мини-футболе.

Техническая подготовка - это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка - это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка- это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у занимающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными средствами тренировочного занятия являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три труппы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма занимающегося очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок футболистов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела занимающегося - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых

в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято делить на три группы словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или квалифицированным спортсменом.

В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и так же более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информации темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Практические методы упражнений. Основными, относящимися к этой группе, являются метод, строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный. Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе занятий. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененные, конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на

рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структур практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

В практике подготовки спортсмена выделяются основные формы организации спортивной тренировки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

В подготовительной части: разминка, врабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена.

В основной части: решение тренировочных задач данного занятия.

В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные обще подготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10-15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 - 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Тренировочные занятия в группах и командах проводятся по постоянному расписанию и при руководстве тренера-преподавателя. Эти занятия обычно направлены на обучение спортсмена и повышение его спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 2.13, 2.14 настоящей Программы.

Таблица 10 Макет примерного учебного плана

Вид подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	Начальная специализация (до двух лет)	Углубленная специализация (свыше двух лет)		
<i>Количество часов в неделю</i>	10	12	14	16
Общая физическая подготовка	203	225	124	141
Специальная физическая подготовка	42	50	284	300
Участие в спортивных соревнованиях	10	19	44	58
Техническая подготовка	198	237	138	167
Тактическая, теоретическая, психологическая	36	50	87	108
Инструкторская и судейская практика	10	12	15	17
Медицинские и медико-биологические мероприятия	5	6	7	8
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	25	29	33
<i>Количество часов в год</i>	520	624	728	832
				1092

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно

второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаживается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей

спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия на тренировочных сборах. К занятиям по футболу допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроочные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад,

сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности при занятиях мини-футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Развитие спорта и футбола в Иркутск и Иркутской области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным

неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвоемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по изциальному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «футбол».

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные.

Количество участий в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки. Занятия по программе «спортивной подготовки» предполагают формирование у занимающихся установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов. При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности обучающегося;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов;
- условия проведения тренировочных занятий;
- и другие необходимые по усмотрению тренера-преподавателя факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы обучающихся, так и для одного занимающегося.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки обучающихся и соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно с занимающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных

соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Словом, общая физическая подготовка - это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, та его основа, без которой немыслимо качественное овладение занимающимися 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.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полуспагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).
Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.
Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звенями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Таблица №11 Макет примерного учебного плана тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Вид подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до двух лет		свыше двух лет	
	час.	%	час.	%
Общая физическая подготовка	225	36	141	17
Специальная физическая подготовка	50	8	300	36
Участие в спортивных соревнованиях	19	3	58	7
Техническая подготовка	237	38	167	19-20
Тактическая, теоретическая, психологическая	50	8	108	13
Инструкторская и судейская практика	12	2	17	2
Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	1	8	1

Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	4	33	4
<i>Всего часов в год</i>	<i>624</i>	<i>100%</i>	<i>832</i>	<i>100%</i>

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- удары серединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посыпая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону

или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посыпает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Примерный план-конспект тренировочного этапа ТЭ-1 года обучения

Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 10-11 лет.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Ведение мяча с изменением скорости и направления.

Отработка техники ударов по мячу подъемом, внешней и внутренней частью подъема»

Задачи:

1. Образовательные:

- закрепить технику ударов по мячу;
- продолжать обучению сочетанию техники ведения- передачи-остановки мяча.

2. Оздоровительные:

- развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты.

3. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, мужества, чувства товарищества.

Инвентарь: футбольный мяч, стойки, секундомер, свисток.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)	1.Ознакомить тренирующихся с предстоящей работой	<ul style="list-style-type: none"> • Построение, приветствие, сообщение задач занятия • Напоминание о технике безопасности 	1 мин. 30``	Добиваться единой формы и дисциплины
	2.Подготовить организм функционально	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба • Бег 	30`` 3 мин.	Дистанция два шага Темп средний
	Подготовить мышцы шеи Подготовить мышцы рук Подготовить мышцы спины Подготовить мышцы спины и ног Подготовить мышцы ног	Ходьба с восстановлением дыханием ОРУ на месте: 1.И.п. – осн. стойка. Наклоны головы вперед, назад, влево и вправо 2.И.п. тоже. Круговые вращения рук на 4 вперед; на 4 назад 3.И.п. –ноги врозь руки вперед в замок. Повороты туловища влево, вправо 4.И.п. – ноги врозь руки в стороны. Наклоны правой рукой к левой ноге, тоже левой рукой к правой ноге 5.Выпады влево, вправо 6.И.п. о. с. – упор присев, упор лежа Упражнения на растяжку.	30`` 6-8раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6- 8 раз	Руки вверх-вдох, вниз-выдох Амплитуда максимальная .

	Подготовить мышцы ног Развивать скоростно-силовые качества	ОРУ в движении: (колонну по два) а) бег захлестыванием голени назад б) бег с высоким подниманием бедра в) перемещение приставным шагом правым, левым боком г) ходьба скрестным шагом правым, левым боком; д) перемещение в стойке футболиста правым, левым боком с имитацией защитника е) выпрыгивание вверх с ноги на ногу ж) выпрыгивание вверх с имитацией удара головой з) ускорение спиной до середины, разворот и ускорение лицом вперед Ускорения. Игрошки по свистку (хлопку) тренера	2-3 раза	Темп средний. Темп средний. Упражнение выполняется без подсчета. Не подпрыгивать. Темп быстрый. Максимально вверх Поточный, групповой, индивидуальный метод
Основная часть (40 мин)	Продолжать обучению сочетанию техники ведения- передачи-остановки мяча	• Упражнения с мячами в колоннах. - ведение мяча до фишке, остановка передача мяча - ведение мяча обводя фишке до ориентира и обратно. - ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. - ведение мяча с ускорением - ведение мяча с остановкой и обратно	13 мин	Внутренней стороной стопы. Внутренней стороной стопы. Ведение подошвой Внутренней и внешней стороной стопы.
	Закрепить технику ударов по мячу.	• Удары по воротам - с места - удары с паса - удары с ведением • Двухсторонняя игра.	12 мин 15 мин	Правой и левой ногой Внутренней стороной подъема. Подъемом стопы
Заключительная часть (5 мин)	Восстановить эмоциональное состояние занимающихся	Упражнения на растяжку. Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	5 мин.	Уборка спортивного инвентаря Оценить работу учащихся. Заострить внимание на основных ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке.

Примерный план-конспект тренировочного этапа ТЭ-2 года обучения
Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 11-12 лет.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Техника передвижения и перемещения футболиста»

Задачи:

1. Образовательные:

- обучение технике передвижения и перемещения футболиста.
- обучение технике ведения мяча.

2. Оздоровительные:

- развитие быстроты, ловкости

3. Воспитательные:

- воспитание внимательности, дисциплинированности

Инвентарь: футбольный мяч, секундомер, свисток.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (12 минут)	Ознакомить тренирующихся с предстоящей работой	Построение, сообщение задач урока	1 мин	Лопатки сведены, смотреть вперед.
	Подготовить организм функционально: Подготовить мышцы ног	Беговые упражнения: 1) обычный бег; 2) с захлестыванием голени; 3) с высоким поднимание бедра; 4) скрестным - приставным шагом; 5) спиной вперед	5 мин	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием. Руки на пояс.
	Восстановить дыхание	Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе: 1-4 - руки вверх, 5-8 - через стороны вниз. <u>Комплекс ОРУ на месте</u>	2 мин	Руки вперед. Смотреть через левое плечо.
	Подготовить мышцы шеи	1. И.п. – о.с. Наклоны головы вперед, назад, влево и вправо	4 раза	1-4 – вдох носом 5-8 - глубокий выдох ртом.
	Подготовить мышцы	2. И.п. тоже. Круговые	4 раза	Руки на пояс.
			4 раза	Амплитуда больше.

	рук Подготовить мышцы спины	вращения рук: на 4 вперед; на 4 назад. 3. И.п. – ноги врозь руки вперед в замок. Повороты туловища влево, вправо 4. И.п. – ноги врозь руки в стороны. Наклоны правой рукой к левой ноге, тоже левой рукой. 5. Выпады влево, вправо. 6. И.п. - о.с. – упор присев, упор лежа.	4 раза 4 раза 4 раза	Поворот активней. Ноги не сгибаем. Выпад глубже. Спину не прогибаем.
Основная часть (43 минут)	Обучить технике передвижения и перемещения футболиста	1. Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. 2. Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе. 3. Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.	15 мин	Быть внимательным.
	Обучить техники ведения мяча	1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема. 2. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью	15 мин	При каждом шаге касаться внутренней частью подъема. Правой, то левой ногой. Правой, то левой

		подъема. 3. Ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек.		ногой.
	Развивать быстроту ловкость	Эстафеты: 1.Ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно. 2.Ведение мяча с обводом шести стоек по прямой. 3.Ведение мяча с обводом каждой стойки кругом. 4.Челночный бег с ведением мяча 3х10	13 мин	При передаче мяча для продолжения эстафеты участник должен остановить мяч.
Заключительная часть (5 мин)	Восстановить эмоциональное состояние занимающихся. Нормализовать ЧСС	Легкий бег Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	2 мин 3 мин	Бег в легком темпе с переходом на шаг. Вдох выполняется носом, выдох ртом. Уборка спортивного инвентаря Оценить работу учащихся. Заострить внимание на основных ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке.

Примерный план-конспект тренировочного этапа ТЭ-3 года обучения
 Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 12-13 лет.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Техника обманных движений в мини-футболе

Задачи:

1. Образовательные:

- совершенствование техники обманных движений.

2. Оздоровительные:

- развитие гибкости.

3. Воспитательные:

- воспитание внимательности, дисциплинированности.

Инвентарь: футбольный мяч, стойки, свисток.

Части занятия	Частные задачи	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Ознакомить с предстоящей работой	Построение, сообщение задач тренировки.	1 мин	

(18 мин)	Подготовить функционально организм	Бег Беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - правым и левым боком; - скрестным шагом; - выпрыгивания.	5 мин 3 мин	Бег в среднем темпе Стоя на лицевой линии, выполнять до центра. Частые движения Поочередно Правым, затем левым боком. Выполнять как можно выше
	Подготовить мышцы шеи			
	Подготовить мышцы рук			
	Подготовить мышцы спины	ОРУ 1. И.П. – О.С. pp на поясце. Наклоны головы. 1-вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо.	10 мин 8 раз	Спина прямая, руки на поясце
	Подготовить мышцы спины и ног	2. И.П. – О.С. Круговые движения руками. 1-2 – 2 раза вперед, 3-4 – 2 раза назад.	8 раз	Руки прямые, амплитуда больше
	Подготовить мышцы ног	3. И.П. – О.С. pp на поясце. Наклоны туловища. 1-2 – 2 раза влево, 3-4 – 2 раза вправо.	8 раз	Наклон глубже, спина прямая
	Подготовить тазобедренный сустав	4. И.П. – Ш.С. Наклоны туловища вперед. 1-к левой, 2-вперед, 3-к правой, 4-И.П.	8 раз	Ноги прямые, колени не сгибать
	Подготовить связки колена	5. И.П. – О.С. выпады вперед. 1-выпад левой, 2-И.П., 3-выпад левой, 4-И.П.	8 раз	Спина прямая, выпад глубже.
	Подготовить связки голеностопа	6. И.П. – О.С. выпады в сторону. 1-выпад влево, 2-И.П., 3-выпад вправо, 4-И.П.	8 раз	Стопы не отрывать, амплитуда больше
	Подготовить мышцы ног	7. И.П. – О.С. pp на поясце. Круговые движения тазобедренным суставом. 1-2 – 2 раза влево, 3-4 – 2 раза вправо. 8. И.П. – О.С. pp на коленях. Круговые движения коленями. 1-2 – 2 раза влево, 3-4 – 2 раза вправо. 9. И.П. – О.С. Круговые движения голеностопами. 1-2 – 2 раза левой, 3-4 – 2	8 раз 8 раз 8 раз	Руки на коленях, амплитуда больше Амплитуда больше, каждый голеностоп поочередно На правой, на левой, скрестно, вперед-назад,

		раза правой. 10. И.П. – О.С. Прыжки на месте.	20 раз	вправо-влево.
Основная часть (95 мин)	Развивать гибкость	Упражнения на гибкость в парах: 1. Стоя лицом друг другу. Наклон вперед, руки отведены назад. 2. Сидя ноги вместе, наклоны вперед. 3. Лежа на спине, поднимание ног. 4. Лежа на животе, pp за головой. Поднимание туловища. 5. Лежа на спине, pp в стороны. Тянуться правой ногой до левой руки и наоборот. 6. «Турецкий сед». 7. Шпагат	20 мин	1-ый выполняет. 2-ой помогает отводить руки назад как можно дальше 2-ой давит на спину до болевых ощущений. 2-ой помогает, держа ногу за колено и голень. 2-ой поднимает за локти до болевых ощущений 2-ой помогает, держа ногу за колено и голень. 2-ой давит на колени до болевых ощущений Ноги прямые.
	Совершенствовать технику обманых движений	1. Упражнение в тройках. 2 человека с мячом на одной стороне зала. 3ий без мяча на другой. Между ними фишка. Ведение до фишки с последующим обманным движением. Затем передача. -обманные движения корпусом -переступания через мяч - ложный замах и перекат мяч под другую ногу 2. Упражнение в тройках. 2 человека без мяча на одной стороне. 3ий с мячом на другой. 1ый двигается на 3ого. 3ий выполняет обманное движение, обыгрывает и отдает пас 2ому. -обманные движения корпусом -переступания через мяч	25 мин 25 мин	Обманное движение выполнять за 2-3 метра до фишки. Передача сразу после обманного движения. Обманное движение выполнять за 2-3 метра до защитника. Передача сразу после обманного движения.

		- ложный замах и перекат мяч под другую ногу 3. Все учащиеся становятся в одну колонну по центру зала. Обыграть защитника любым способом и забить гол.	25 мин	После передачи выполнять роль защитника. Защищаться в пол силы
Заключительная часть (7 мин)	Восстановить эмоциональное состояние занимающихся	Бег Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	4 мин 3 мин	Бег в легком темпе с переходом на шаг. Вдох выполняется носом, выдох ртом. Уборка спортивного инвентаря. Оценить работу учащихся. Заострить внимание на основных ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке.

Примерный план-конспект тренировочного этапа ТЭ-4 года обучения

Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 13-14 лет.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Техника передачи мяча внутренней стороной стопы на месте и в движении, остановка мяча в движении»

Задачи:

1. Образовательные:

- закрепление техники передачи мяча внутренней стороной стопы на месте и в движении;
- закрепить технику остановки мяча подошвой.

2. Оздоровительные:

- развитие скоростно-силовых способностей и ловкости.

3. Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: футбольный мяч, конусы, свисток.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	Ознакомить тренирующихся с предстоящей работой	Построение, Сообщение задач урока	1 мин	Лопатки сведены, смотреть вперед.

	Подготовить организм функционально	Бег трусцой	5 мин	Следить за дыханием
	Восстановить дыхание	Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе: 1-4 - руки вверх 5-8 - через стороны вниз.	2 мин	1-4 – вдох носом 5-8 - глубокий выдох ртом.
	Подготовить мышцы шеи	<u>Комплекс ОРУ на месте</u> 1. И.п. – о.с. Наклоны головы вперед, назад, влево и вправо	8 раз	руки на пояссе
	Подготовить мышцы рук	2. И.п. тоже. Круговые вращения рук: на 4 вперед; на 4 назад	8 раз	амплитуда больше
	Подготовить мышцы спины	3.И.п. – ноги врозь пр. на пояс. Повороты туловища влево, вправо	8 раз	поворот активней
	Подготовить мышцы ног	4. И.п. – ноги врозь руки в стороны.	8 раз	ноги не сгибаем
	Подготовить мышцы спины	Наклоны правой рукой к левой ноге, тоже левой рукой к правой. 5. Выпады влево, вправо	8 раз	выпад глубже
		6. И.п. о.с. – упор присев, упор лежа	8 раз	спину не прогибаем
Основная часть (95 мин)	Развивать скоростно-силовые способности	СБУ: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - бег в шаге; - имитация удара головой; - бег с ускорением	25 мин	Соблюдаем дистанцию. Бедро выше. Работаем активней. Тянемся в полете дальше. Прыжок выше. По свистку ускорение
	Закрепить технику передачи мяча внутренней стороной стопы на месте и в	Упражнения в парах: -передача мяча внутренней стороной стопы -передача мяча в движении(вперед-назад)	25 мин	Выполняется в парах 1 мяч на двоих В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)

	движении, остановки мяча подошвой	Упражнения в тройках - передача мяча внутренней стороной стопы со сменой места	25 мин.	Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 передаёт мяч игроку №1 и бежит на его место.
	Развивать ловкость, чувство мяча	Жонглирование	20 мин	Игрок руками подбрасывает мяч перед собой, и после отскока от пола, подбивает его, даёт мячу отскочить от пола, подбивает его снова и т.д. Мяч подбивается после отскока от пола во время ходьбы лицом и спиной вперёд. Игрок жонгирует стопой и бедром на месте.
Заключительная часть (7 мин)	Восстановить эмоциональное состояние занимающихся. Нормализовать ЧСС	Легкий бег Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	4 мин 3 мин	Бег в легком темпе с переходом на шаг. Вдох выполняется носом, выдох ртом. Уборка спортивного инвентаря. Оценить работу учащихся. Заострить внимание на основных ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке.

Примерный план-конспект тренировочного этапа ТЭ-5 года обучения
 Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 14-15 лет.

Продолжительность занятия: 180 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Техника обманных движений в мини-футболе

Задачи:

1. Образовательные:

- совершенствование техники ведения мяча;
 - совершенствование техники удара внутренней частью подъема.
2. Оздоровительные:
- развитие гибкости.
3. Воспитательные:
- воспитание внимательности, дисциплинированности.

Инвентарь: футбольный мяч, стойки, свисток.

Части занятия	Частные задачи	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	ОМУ
Вводно-подготовительная часть (25 мин)	<p>Ознакомить тренирующихся с предстоящей работой</p> <p>Подготовить функционально организм</p> <p>Подготовить мышцы плечевого пояса и спины</p> <p>Подготовить мышцы спины и ног</p> <p>Подготовить мышцы спины</p> <p>Подготовить мышцы живота</p>	<p>Построение, перекличка, сообщение задач тренировки.</p> <p>Бег</p> <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - захлест голени - правым и левым боком - скрестным шагом - выпрыгивания <p>ОРУ в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. Стоя лицом друг к другу. 1-ый наклоняется с отведением рук назад. 2-ой держит за запястья и притягивает их к себе. 2. И.П. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки (одна прямая, другая согнутая в локте). Смена положения рук с сопротивлением. 3. И.П. Стоя спиной друг к другу, руки вверху. Выпады, прогнувшись в пояснице. 4. И.П. Стоя в наклоне лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Синхронные повороты. 5. И.П. Сед, ноги врозь. Наклоны с помощью партнера. 6. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимание туловища. 7. И.П. лежа на животе, поднимание туловища 8. И.П. поза лотоса. Партнер давит на колени. 9. Выпады в разные стороны 	<p>2 мин.</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>каждый 4 раза</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Бег в среднем темпе</p> <p>Стоя на лицевой линии, выполнять до центра.</p> <p>Частые движения</p> <p>Поочередно</p> <p>Правым, затем левым боком.</p> <p>Как можно выше</p> <p>До болевых ощущений</p> <p>Одной рукой давить, другой сопротивляться</p> <p>Выпады глубже, руки прямые.</p> <p>Повороты активнее</p> <p>Партнер давит на спину и удерживает в наклоне 10 сек</p> <p>Партнер держит за стопы</p> <p>Партнер держит за бедра</p> <p>До болевых ощущений</p>

	Подготовить мышцы спины Подготовить мышцы ног	10. И.П. стоя боком друг к другу, рука на плече у партнера. Махи противоположной ногой. 11. И.П. Стоя лицом друг к другу руки на плечах партнера. Прыжки с сопротивлением.	10 раз 15 раз	Движения активнее Как можно выше
Основная часть (145 мин)	Совершенствовать технику ведения мяча	1. Ведение мяча в парах. Сначала на всей площадке, затем на одной половине. 2. Ведение по прямой. 3. До центра ведение по прямой, затем обводка стоек. 4. Стойки расположены в 2 ряда до центра. Ведение к левым стойкам лицом вперед, ведение к правым стойкам спиной вперед. Затем ведение по прямой.	45 мин	Все выполняют одновременно, стараются не терять мяч С максимальной скоростью С максимальной скоростью При ведении спиной вперед мяч под стопой. Ведение по прямой с максимальной скоростью.
	Совершенствовать технику удара внутренней частью подъема	Удары. 1. С пунктирной линии на точность. 2. С линии нападения (волейбольная разметка) на силу. 3. По катящемуся мячу с центра поля. 4. Удары через «распасовщика» с левой и правой стороны. «распасовщик» стоит в 10 метрах от ворот	40 мин	В руки вратарю. Удары наносить только по свистку. Мяч слегка направить вперед и пробить на силу. Передача «распасовщику» с центра поля, затем ускорение и удар.
	Совершенствовать технико-тактические действия	Двусторонние игры. Пропустившая гол «четверка» садится, выходит следующая.	60 мин	Играют до пропущенного гола
Заключительная часть (10 мин)	Восстановить эмоциональное состояние занимающихся, нормализовать ЧСС	Легкий бег Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	7 мин 3 мин	Бег в легком темпе с переходом на шаг. Вдох выполняется носом, выдох ртом. Уборка инвентаря. Оценить работу учащихся. Заострить внимание на ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке

Таблица №12 Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	час.	%
Общая физическая подготовка	98	9
Специальная физическая подготовка	514	47-48
Участие в спортивных соревнованиях	76	7
Техническая подготовка	98	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	218	20
Инструкторская и судейская практика	33	3
Медицинские и медико-биологические мероприятия	11	1
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	44	4
<i>Всего часов в год</i>	<i>1092</i>	<i>100%</i>

Удары по мячу ногой: Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой: Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча: Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча: Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты): Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча: умение выбрать момент для отбора мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча: Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря: Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и

предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки, занимающиеся осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попаременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Примерный план-конспект этапа совершенствования спортивного мастерства

Тренер: Ф.И.О.

Группа: _____

Возраст занимающихся: 14 лет и старше.

Продолжительность занятия: 180 минут.

Место проведения: спортивный зал с/к «Нефтяник».

Тема занятия: «Обучение, закрепление и совершенствование владения мячом».

Задачи:

1. Образовательные:

- совершенствовать технику ударов и технику остановки мяча;
- закрепить выполнение ударов мячом по воротам на точность;
- закрепить ведение мяча с ударом по воротам.

2. Оздоровительные:

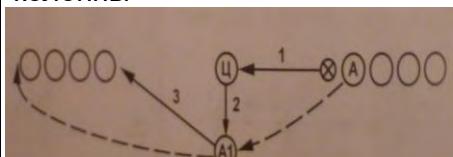
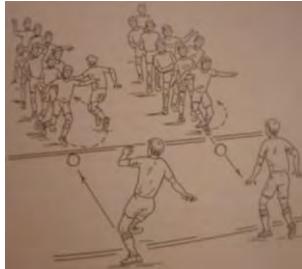
- развитие быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование правильной осанки.

3. Воспитательные:

- воспитание самостоятельности, внимательности, дисциплинированности, чувства коллективизма.

Инвентарь: футбольный мяч, секундомер, свисток, конусы, гимнастические коврики, музыкальное сопровождение.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть (25 мин)	Ознакомить тренирующихся с предстоящей работой	1. Построение, приветствие, задачи тренировочного занятия	1 мин	Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнят
		2. Ходьба, разновидности ходьбы с выполнением заданий (на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки на пояс; в полном приседе, руки на колени)	5 мин	Упражнения выполняются в движении
		3.Разминка а) Наклоны вперёд до касания правой рукой пальцев левой ноги б) Шаг вперёд с махом правой вперёд-вверх, до касания левой руки на уровне плеч в) Выпады влево, вправо с двойным приседанием и продвижением вперёд г) И.п. – ноги врозь, руки на стопы - присед, не отрывая рук от стоп, - выпрямить ноги не отрывая рук от стоп	9 мин	Ноги в коленях во время наклона не сгибать Махи высокие, нога прямая Выпады широкие
		Развивать быстроту	Упражнения на развитие быстроты 1) Обегание ковриков приставными шагами 2) Обегание ковриков лицом, спиной вперёд 3) Обегание фишек «змейкой» 4) Упражнение «коридор» - до касания фишек рукой 5) Бег со смещением	10 мин
		Совершенствовать технику ударов и технику остановки мяча	Удары и остановка мяча: 1) Удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и остановка катящегося мяча подошвой	15 мин
				Удар наносить серединой стопы в середину мяча. После удара бьющая нога продолжает движение за мячом, что обеспечивает точность полёта. Обратить внимание на приподнятый носок и опущенную пятку.

	<p>2) Удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и остановка подошвой во встречных колоннах с перебеганием в конец противоположной колонны</p> 	15 мин	Передача выполняется катящимся мячом внутренней стороной стопы. Перебегание в противоположную колонну выполняется с правой стороны.
	<p>3) Эстафета – передача мяча в одно касание</p> 	15 мин	Головные игроки в колоннах встают в 5-6 метрах перед своей колонной. По сигналу они направляют мячи низом впереди стоящему игроку, а тот в одно касание возвращает мяч. Какая команда раньше выполнит все передачи
Закрепить выполнение ударов мячом по воротам на точность	<p>Удары по воротам: Удары по воротам с 8-9 метров на точность (в определённую зону ворот).</p> <p>- в 8-9 метрах от ворот, в шеренгу устанавливаются 6-8 мячей. Позади мячей встают игроки. Крайний слева разбегается и наносит удар по цели правой ногой. Выдержав небольшую (2-3 сек.) паузу, выполняет удар игрок стоящий вторым слева, и т.д.</p>	40 мин	Удары выполнять в нижний левый угол ворот. После удара игрок с левого фланга переходит на правый фланг. Выполнять по 5 ударов и отметить наиболее точных игроков.
Закрепить ведение мяча с ударом по воротам	<p>Ведение мяча с ударами по воротам: Ведение мяча «змейкой» обводя стойки и с 7-8 метров удар по воротам.</p> 	40 мин.	Выполнять ведение мяча удобной ногой прикрывая мяч корпусом.
Совершенствовать навыки игры	Игра в мини-футбол	20 мин	

Заключительная часть (10 мин)	Восстановить организм функционально, нормализовать ЧСС	Легкий бег. Ходьба. Упражнения на расслабление.	8 мин	И.п. – о.с. 1-поднять руки вверх, вдох. 2- медленно опустить руки вниз, спина прямая, выдох. И.п. – о.с. 1-подняться на носки, руки вверх, вдох 2-опустится на пятки, кисти расслабить, 3- опустить локти, 4- опустить руки вниз, расслабиться. Уборка спортивного инвентаря. Оценить работу учащихся. Заострить внимание на основных ошибках. Напомнить правила поведения в раздевалке.
		Построение. Подведение итогов занятия. Выход в раздевалку.	2 мин	

3.7. Антидопинговое обеспечение

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерско-преподавательского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель учреждения по проведению антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний занимающихся, в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программы спортивной подготовки проводится антидопинговая пропаганда среди воспитанников. Доносится до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели ставится ряд задач:

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования).

Задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму. Спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, четкие критерии наступления ответственности.

Таблица 13 Примерный тематический план

Этапы подготовки	Наименование темы
Тренировочный этап до 2 лет обучения (начальная специализация)	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы
Тренировочный этап свыше 2 лет обучения (углубленная специализация)	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики

*Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике
(выбрать один или несколько правильных ответов)*

1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):

- 1) Проводит отбор проб
 - 2) Участвует в разработке образовательных программ
 - 3) Организует спортивные мероприятия
 - 4) Занимается научными исследованиями
2. Нарушение антидопинговых правил – это

1) Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена

2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3) Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления

4) Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами

3. Допинг-контроль проводится

1) На соревнованиях

2) В период между соревнованиями

3) Только в отдельных видах спорта

4) По согласованию со страной, где проходят соревнования

4. Вещество вносится в Запрещенный список, если оно

1) Улучшает спортивные результаты

2) Представляет угрозу для здоровья спортсмена

3) Противоречит духу спорта

4) Соответствует любым двум вышеуказанным условиям

5) Маскирует использование других веществ

5. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список

1) В первый день каждого квартала

2) 1 января и 1 июля

3) 1 октября

4) Запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года

6. Внутривенные инъекции

1) Запрещены постоянно

2) Не запрещены при проведении их в стационаре

3) Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл

4) Запрещены, только в соревновательном периоде

7. За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация

1) на полгода

2) на 1 год

3) на 2 года

4) на 4 года

5) пожизненная дисквалификация

8. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если

1) Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции

2) Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов

3) Применял по назначению врача

4) Имеется разрешение на терапевтическое использование

9. Копию протокола допинг - контроля спортсмену следует хранить не менее

1) 2 недель

2) 1 месяца

3) 6 недель

4) 6 месяцев

10. После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение

- 1) 30 минут, 1 часа
- 2) 2-х часов
- 3) Незамедлительно
- 4) Существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля

11. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:

- 1) Комитет ТИ международной спортивной федерации
- 2) Комитет ТИ национальной антидопинговой организации
- 3) Врач команды

12. Как часто обновляется запрещенный список

- 1) 2 раза в год
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) 1 раз в год
- 4) Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент

13. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением

- 1) Увеличивается
- 2) Не изменяется
- 3) Сокращается

Ответы:

- | | | | | |
|------------|--------|--------------|---------|-------|
| 1) 2,4 | 4) 4,5 | 7) 1,2,3,4,5 | 10) 3,4 | 13) 1 |
| 2) 1,2,3,4 | 5) 4 | 8) 4 | 11) 1,2 | |
| 3) 1,2 | 6) 3 | 9) 3 | 12) 3 | |

3.8. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

3.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

В процессе овладения способностями судейской практики:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных, межшкольных, муниципальных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации Программы дающее основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "мини-футбол";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (*Таблица №1*);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "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 навыка 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 "футбол";
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "футбол";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Таблица №14 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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более 28,5

Таблица №15 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 3x10 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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не более 26
8	Бег с высокого старта 12 мин	м	Не менее 2600

Методические указания по организации тестирования по общей физической и специальной физической подготовки

1. Бег 10м.,15м., 30м. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера-преподавателя. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

2. Челночный бег 3x10м. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишке (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

3. Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на обе ноги (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

4. Бросок набивного мяча весом 1 кг. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При

броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Бег челночный 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6). По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

6. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

7. Бег с высокого старта 12 минут. Измеряется общая выносливость. Со старта включается секундомер и через 12 минут он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническая база - это комплекс объектов Учреждения, использование которых направлено на освоение занимающимися учебной Программы.

В Учреждении имеются в наличие (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- футбольное поле;
- игровой зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые;
- медицинский пункт (лицензированный медицинский кабинет).

Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка необходимые для осуществления освоения Программы, представлены в таблицах 16, 17.

Таблица №16 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ 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 №17 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	количество (на занимающегося)	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры футбольные	пар	2	0,5	2	0,5
2	Перчатки футбольные для вратаря	пар	1	1	1	0,5
3	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	1	1	1	1
4	Свитер футбольный для вратаря	штук	1	1	1	0,5
5	Футболка с коротким рукавом	штук	2	1	2	1
6	Шорты футбольные	штук	2	0,5	2	0,5
7	Щитки футбольные	пар	1	1	1	0,5
8	Обувь для мини-футбола	пар	1	1	1	0,5

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 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/>.
8. [spetsialnaya fizicheskaya podgotovka mini-futbolistov.docx](#)
9. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
10. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

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. 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. Байбординова 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. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
8. Видякин 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: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 254 с.
14. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера - М.: Терра - Спорт, 2006. - 369с.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с.

Приложение 1
 к программе спортивной подготовки по
 виду спорта «футбол»
 спортивная дисциплина
 «мини-футбол»

**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий
 отделения мини-футбола на 2021-2022 учебный год**

п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников
1	Кубок МФК Тюмень среди юношей 2004г.р.	сентябрь	Тюмень	12
2	Кубок МФК Тюмень среди юношей 2006г.р.	сентябрь	Тюмень	12
3	Кубок МФК Тюмень среди юношей 2007г.р.	сентябрь	Тюмень	12
4	Кубок МФК Тюмень среди юношей 2008г.р.	сентябрь	Тюмень	12
5	Кубок России среди команд высшей лиги Конференция "Восток" предварительный этап	сентябрь	Пермь	14
6	Кубок России среди команд высшей лиги Конференция "Восток" финальный этап	сентябрь	Екатеринбург	14
7	1/8 Кубка России среди команд высшей лиги Конференция "Восток"	сентябрь	Сургут	14
8	1 тур Первенства России по мини-футболу среди команд клубов Высшей лиги конференция "Восток"	октябрь	Сургут	14
9	2 тур Первенства России среди команд высшей лиги Конференция "Восток"	октябрь	Новосибирск	14
10	1 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2008г.р.	октябрь	Екатеринбург	12
11	1 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2010г.р.	октябрь	Екатеринбург	12
12	1 тур Первенства ХМАО-Югры среди юношей 2005г.р.	октябрь	Нефтеюганск	12
13	1 тур Первенства ХМАО-Югры среди юношей 2007г.р.	октябрь	Нефтеюганск	12
14	1 тур первенства ХМАО-Югры среди юношей 2009г.р.	октябрь	Нефтеюганск	12
15	3 тур Первенства России среди команд высшей лиги Конференция "Восток"	ноябрь	Сургут	14
16	4 тур Первенства России среди	ноябрь	Новосибирск	14

	команд высшей лиги Конференция "Восток"			
17	1 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2004-2005г.р.	ноябрь	Нефтеюганск	12
18	1 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2006г.р.	ноябрь	Нефтеюганск	12
19	1 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2011г.р.	ноябрь	Нефтеюганск	12
20	Открытое первенство СДЮСШОР "Нефтяник" среди юношеской 2012г.р.	ноябрь	Сургут	24
21	2 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2010г.р.	ноябрь	Челябинск	12
22	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2010г.р.	ноябрь	Новый Уренгой	12
23	2 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2008г.р.	ноябрь	Тюмень	12
24	2 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2011г.р.	ноябрь	Пыть-Ях	12
25	5 тур Первенства России среди команд высшей лиги Конференция "Восток"	декабрь	Пермь	12
26	2 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2004-2005г.р.	декабрь	Екатеринбург	12
27	2 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2006г.р.	декабрь	Екатеринбург	12
28	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2008г.р.	декабрь	Челябинск	12
29	4 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношеской 2010г.р.	декабрь	Екатеринбург	12
30	2 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2005г.р.	декабрь	Нефтеюганск	12
31	2 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2007г.р.	декабрь	п.Белый Яр	12
32	2 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2009г.р.	декабрь	п.Белый Яр	12
33	3 тур первенства ХМАО-Югры среди юношеской 2011г.р.	декабрь	Пыть-Ях	12
34	Открытое первенство СДЮСШОР "Нефтяник" среди юношеской 2013г.р.	декабрь	Сургут	24
35	6 тур Первенства России среди команд клубов Высшей лиги	январь	Сургут	14

	конференция "Восток"			
36	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2009г.р.	январь	Югорск	12
37	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2011г.р.	январь	Тюмень	12
38	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2004-2005г.р.	январь	Каменск-Уральский	12
39	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2006-2007г.р.	январь	Ишим	12
40	3 тур первенства ХМАО-Югры среди юношей 2005-2006г.р.	февраль	Нефтеюганск	12
41	3 тур Первенства ХМАО-Югры среди юношей 2007-2008г.р.	февраль	Нефтеюганск	12
42	3 тур Первенства ХМАО-Югры среди юношей 2009-2010г.р.	февраль	Нефтеюганск	12
43	3 тур Первенства ХМАО-Югры среди юношей 2011-2012г.р.	февраль	Нефтеюганск	12
44	7 тур Первенства России среди команд высшей лиги конференция "Восток"	февраль	Екатеринбург	14
45	4 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2011г.р.	февраль	Екатеринбург	12
46	4 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2004-2005г.р.	февраль	Тюмень	12
47	4 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2006-2007г.р.	февраль	Тюмень	12
48	3 тур Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2008-2009г.р.	февраль	Югорск	12
49	Финал первенства ХМАО-Югры среди юношей 2005-2006г.р.	март	Нижневартовск	12
50	8 тур Первенства России среди команд клубов Высшей лиги конференция "Восток"	март	Новосибирск	14
51	9 тур Первенства России по мини-футболу среди команд клубов Высшей лиги конференция "Восток"	март	Сургут	14
52	Всероссийский финал Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2007-2008г.р.	март	Нижний Новгород	12
53	Всероссийский финал Оргхим-Первенство России по мини-футболу	март	Нижний Новгород	12

	(футзалу) среди юношей 2004-2005г.р.			
54	Всероссийский финал Оргхим-Первенство России по мини-футболу (футзалу) среди юношей 2006-2007г.р.	март	Нижний Новгород	12
55	Финальный этап первенства ХМАО-Югры среди юношей 2007-2008г.р.	март	Нижневартовск	12
56	Открытое первенство города среди юношей 2005-2006, 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012г.р.	март	Сургут	48
57	Открытое первенство СДЮСШОР "Нефтяник" среди юношей 2010г.р. и младше	март	Сургут	36
58	10 тур Первенства России среди команд клубов Высшей лиги конференция "Восток"	апрель	Пермь	14
59	Финальный этап первенства ХМАО-Югры среди юношей 2005-2006г.р.	апрель	Нижневартовск	12
60	Финальный этап первенства ХМАО-Югры среди юношей 2007-2008г.р.	апрель	Югорск	12
61	Турнир среди юношей 2005г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
62	Турнир среди юношей 2006г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
63	Турнир среди юношей 2007г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
64	Турнир среди юношей 2008г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
65	Турнир среди юношей 2009г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
66	Турнир среди юношей 2010г.р. "Кубок Победы"	май	Тюмень	12
67	Первенство ХМАО-Югры по мини-футболу среди юношей до 16 лет, в зачет XIV Спартакиады учащихся ХМАО-Югры, посвященная 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне	июнь	Ханты-Мансийск	12
68	Тренировочное мероприятие к сезону 2022-2023г.г. высшая лига	август	Анапа	20
69	Тренировочное мероприятие к сезону 2022-2023г.г. 2006-2007г.г.р.	август	Анапа	15
70	Тренировочное мероприятие к сезону 2022-2023г.г. 2008-2009г.г.р.	август	Анапа	15
71	Тренировочное мероприятие к сезону 2022-2023г.г. 2010-2011г.г.р.	август	Анапа	15
72	Тренировочное мероприятие к сезону 2022-2023г.г. 2012-2013г.р.	август	Анапа	15

