

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 города Новошахтинска

Рекомендована педагогическим советом
« 31 »марта 2023 года
Протокол № 5 от 31.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров
Приказ № «28» от 31.03.2023г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Программа разработана на основе ФССП по футболу.
Срок реализации программы 1 год.

Программа разработана:
Сосуновым В.М., зам. директора по СМР
Рудиченко Ю.С.-инструктором-методистом

Управление образования Администрации
города Новошахтинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность подготовки, минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и наполняемость групп
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп
- 2.10. Структура годового цикла

3. Методическая часть

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
- 3.3. Программный материал для практических занятий
- 3.4. Воспитательная работа
- 3.5. Антидопинговые мероприятия

4. Перечень информационного обеспечения

5. План физкультурно-спортивных мероприятий

1. Пояснительная записка.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что мини-футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых мини-футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Мини-футбол – командная игра, на этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных мини-футболистов. В мини-футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Мини-футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в мини-футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

2. Нормативная часть.

Настоящая программа разработана на основе Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки (ФССП) по виду спорта «футбол» и предназначена для подготовки в спортивно-оздоровительных группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» ФЗ-273, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» ФЗ-329.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и тактической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы и года обучения.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры в мини-футбол, подготовка выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;

Технико-тактическая (интегральная) подготовка	44	4	5	5	4	3	4	3	5	4	5	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11			1	2	2	2	2	1	1		
Количество часов всего	184	17	18	18	18	16	18	18	18	18	17	8

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом физкультурно-спортивных мероприятий СШ, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки обучающихся. На этом этапе предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные и городские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

2.4. Режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения поставленных результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения результата. Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов. Продолжительность академического часа 40 мин. Во время санитарных ограничений – 30 минут (плюс 10 минут в домашних условиях).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; культурно-массовые мероприятия.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

2.5. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим общеразвивающую подготовку

Медицинские требования.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса включают:

- медицинскую комиссию два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям футболом:

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- стоматологические заболевания;
- кожно-венерические заболевания;
- заболевания половой сферы;
- инфекционные заболевания.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта мини-футбол, комплектование СО групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Установленный минимальный возраст для зачисления в СО группы – 6 лет.

Преждевременное начало занятий футболом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на здоровье и психологическое состояние ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. Сроки допуска к занятиям мини-футболом, участию в соревнованиях детей и подростков определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. На СО этапе рекомендуется нагрузка 4-6 часов в неделю.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к

общему изнеможению.

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Минимальный объём	Максимальный объём
Контрольные	2	4
Основные	2	4
Всего игр	4	8

2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Для проведения учебно-тренировочного процесса в СШ имеются в оперативном управлении спортивный комплекс с игровым залом 36x18, тренажёрным залом S=184 кв.м., 25-и метровым плавательным бассейном, на территории учреждения имеется ограждённая многофункциональная спортивная площадка 40x20 м. В наличии в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь для занятий.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Требования по физической и технической подготовке
СОГ				
1	6-17	14-16	24-30	отсутствуют

2.10. Структура годичного цикла.

Результаты в мини-футболе могут быть достигнуты лишь при правильной организации тренировочного процесса. Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную нагрузку.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

- втягивающий, – базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов

тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На СО этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Планирование годичного цикла в СО группах.

Основной принцип работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники бега и перемещений, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

Планирование годичного цикла в учебно- тренировочной группе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде.

3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичном цикле. Даны объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение календарного года, в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях СШ, а остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно – оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, годовым графиком, разработанным СШ самостоятельно и утверждённым директором.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждений.

Данная программа составлена для отделения мини-футбола МБУ ДО СШ № 3 и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана

на один год, и ставит целью подготовку обучающихся к зачислению на этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный. Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических

данных.

Основными задачами подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития детей;

- воспитание волевых и морально стойких граждан Российской Федерации;
- подготовка спортсменов высокого уровня.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта мини-футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Методы тренировки: словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от **умелого** использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и рассуждений.

Наглядные – прежде всего - **показ** (*правильный показ двигательного действия*)

Сюда также относятся все вспомогательные средства демонстрации: магнитная доска, макеты, учебные фильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, мониторы и приборы с получением обратной информации и др.

Методы практических упражнений

МЕТОДЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ

(двигательные умения и навыки)(*сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость*)

1. Целостный (при обучении)
2. Расчлененный (при обучении)
3. Повторный (при совершенств.)
4. Сопряженный(при совершенств.)

МЕТОДЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО
НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

1. Непрерывный
2. Интервальный
3. Игровой
4. Соревновательный
5. Сопряженный

СШ обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который зависит от календарного плана физкультурно- спортивных мероприятий. Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 40 минут. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на обучающихся, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства обучающихся - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности к занятиям по мини-футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в СШ. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по мини-футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.1.3. Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

- Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3.1.4. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

- Строго выполнять правила проведения игры.

- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.1.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся 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.

3.1.6. Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить. - Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.1.7. Оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по мини-футболу должно соответствовать правилам техники безопасности. Необходим своевременный уход за футбольным полем, тренировочным городком для занятий по технике, оборудованием места тренировочного занятия. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.), футбольные мячи должны соответствовать сертификатным требованиям, обязательна проверка состояния и подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Существуют требования и к спортивной одежде и обуви, уходу за ними.

3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами. Продолжительность одного занятия в СО группах не должна превышать двух академических часов, после 35 - 40 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Обучающимся, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 22—23 часов, подъем — в 7—8 часов.

Нагрузка – это мера воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса. В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине

- объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к более высоким достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

ВОЗРАСТ	6-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Ловкость	И	И	В	Ц						
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П			
Равновесие	И	И	И	И						
Гибкость		В	И	Ц						
Быстрота	Ц	Ц	В	И						
Наращивание скорости движения			В	И						
Сила				И	И				И	
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В					
Общая выносливость	И		И		И		И			
Скоростная выносливость			В						Ц	
Скоростно-силовая выносливость									Ц	
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И							
Интенсивное формирование систем организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способность к продолжительной работе	О	О								
МХ темпы прироста роста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевает простыми формами движения	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных						О	О	О	О	О

условиях									
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Условные обозначения: И – интенсивное развитие
 В – наиболее высокие темпы развития
 Ц – целенаправленное развитие
 П – развивается плохо
 С – снижение показателей
 О – основной период

3.3. Программный материал для практических занятий (рекомендательно).

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей физической и технико-тактической подготовки.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся являются подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию видов движений создаёт необходимые условия для развития координационных способностей.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса, круговые движения туловища с различным положением рук. Полуприседание и приседание с различным положением рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища.

Упражнения с набивными мячами (массой 1-2 кг.).

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд с мата. Два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег медленный до 20 минут. Бег 300 метров. Прыжки с места в длину. Прыжки с разбега в длину.

Подвижные игры. “Борьба за мяч”, эстафеты с бегом.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15-30 метров. Бег “Змейкой” между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить скорость или остановиться.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, головой.

Техника игры в мини-футбол.

Классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Анализ выполнения

технических приемов вратаря: ловли, отбивание кулаком, броска мяча рукой; падение перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево, вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: по прямой меняя направления.

Обманные движения (финты). Обучения финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

Ввод мяча из-за боковой линии. Ввод с места, с шага. Ввод мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой на точность.

Тактика игры в мини-футбол.

Понятия о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Индивидуальные и групповые технические действия. Командная тактика игры в “Мини- футбол”.

Практические занятия. Упражнения для развития умения “видеть поле”. Выполнения заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг в право или в лево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровой площадке. Умение ориентироваться, реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации “стенка”. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”. Разыграть удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли). Занимать правильную позицию при угловом, штрафном ударах вблизи ворот.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по мини-футболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Рекомендуемая тематика теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.
3. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания юного футболиста.
4. Оказание первой медицинской помощи, самоконтроль.
5. Общая и специальная подготовка юных футболистов.
6. Правила игры, организация и проведение соревнований.

3.4. Воспитательная работа.

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в СШ. Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики игры; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать детей, узнавать их желания, интересы и способности. Во время игры рекомендуется наблюдать, как дети проявляют себя в различных игровых ситуациях, как воспринимают игру.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна проводиться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время. При этом важно практиковать следующее:

- индивидуальные беседы с юными футболистами;
- встречи и беседы с родителями детей;
- общественно-полезная работа.

Тренер-преподаватель для занимающихся должен быть примером во всем. Особое значение в воспитательной работе имеют доброжелательность, терпение и выдержка педагога.

3.5. Антидопинговые мероприятия.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШ и тренерского состава. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов, участвующих в соревнованиях не ниже регионального уровня, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

4. Перечень информационного обеспечения

Список используемой литературы:

1. В.С. Хомутской, «Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах», Москва, 1996г.
2. Г.Д. Качалин, «Тактика футбола», Москва, ФиС, 1986г.
3. А. Чанади «Футбол. Тренировка», Москва, ФиС, 1985г.
4. Л. Качани, Л. Горский, «Тренировка футболистов», Москва, ФиС, 1984г.
5. А. Кузнецов, «Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап», Москва, Олимпия. Человек, 2008г.
6. Г.А. Лисенчук, «Управление подготовкой футболистов», Киев, Олимпийская литература, 2003г.
7. Б.Г. Чирва, «Концепция технической и тактической подготовки футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
8. Б.Г. Чирва, «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
9. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
10. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Методика тренировки техники игры головой», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
12. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
13. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
14. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, «Футбол. Универсальная техника атаки», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.

15. Коллектив авторов, «Искусство подготовки высококлассных футболистов», Москва, Советский спорт, 2006г.
16. В.Н. Селуянов, С.К. и К.С. Сарсания, «Физическая подготовка футболистов», Москва, ТВТ Дивизион, 2006г.
17. В.А. Перепекин, «Восстановление работоспособности футболистов», Москва, Олимпия Press, 2005г.
18. М. Люкези, «Футбол. Обучение системе игры 4-3-3», Москва, ТВТ Дивизион, 2008г.
19. Футбол. Программа методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Коллектив авторов, 2011
ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011
20. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
21. Ж. – Л. Чесно, Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
22. Б.Г. Чирва футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)
23. М. Кук. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
24. Е.Н. Гогун., Б.И. Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 228 с.
25. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
26. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
27. <http://www.minsport.gov.ru>
28. <http://www.chelsport.ru/>
29. <http://www.rfs.ru/>
30. [http:// Минобрнауки. рф/](http://минобрнауки.рф/)

5. План физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется каждым тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от периода обучения и поставленных задач. После согласования на тренерском или педагогическом совете вносится в общий план физкультурно-спортивных мероприятий СШ и утверждается директором.

