

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

Камышловского района


О.А. Колясникова

№ 65 б - О от 31.05.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Чухломин С. В.

тренер-совместитель
по мини-футболу

Октябрьский 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	
1.2. Цель этапа (ов) подготовки	3
1.3. Задачи этапа (ов) подготовки	3
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	4
1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	4
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	5
II. Нормативная часть	7
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3. План подготовки	7
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	8
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	8
2.6. Графическая структура годового цикла	9
III. Методическая часть	15
3.1. Годовой план-график занятий	15
3.2. Содержание по разделам подготовки	17
3.3. Структура занятия и регламент	21
3.4. Средства тренировки	23
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	24
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)	25
3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	27
IV. Система контроля и зачетные требования	28
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	28
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	30
V. Материально-техническое обеспечение программы	33
VI. Перечень информационного обеспечения	34
6.1. Список литературы	34

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ (ред. От 26.07.2019)
“Об образовании в Российской Федерации”;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 “Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”;

-Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939
“Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания. структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программ”;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Приказ Министерства России 19.01.2018 № 34 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол”;

-Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 “Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта”.

1.2. Цель этапа подготовки

Расширение арсенала двигательных действий.

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

1.3. Задачи этапа подготовки

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, утвержденной Государственным Комитетом по физической культуре и спорту, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок в оздоровительном – спортивном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Программа рассчитана на 312 часов, в том числе на контрольные и практические работы

1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Тренировка на первом этапе носит в основном игровой характер и строиться по типу общей подготовки (формировать значительный объем двигательных действий). Использовать бег, прыжки, плавание, акробатику, подвижные и спортивные игры. На это отводится в тренировке до 60% времени, а 40% - на занятия с мячом для ознакомления с техническими приемами, 20% времени занятий, отведенных на общую физическую подготовку, посвящая скоростно-

силовым упражнениям и 40 – общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

Иметь представление	<ul style="list-style-type: none"> -О элементарных гигиенических требований и распорядке дня; - основы техники безопасности во время занятий, в пути следования и по дороге домой; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации -историю возникновения и развития футбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;
Знать	<ul style="list-style-type: none"> -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. - выполнение техники ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. -остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. -удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема. - деятельность футболиста на поле. -методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы - упрощенные правила игры на площадке 69x35 м
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила дорожного и движения; - соблюдать правила техники безопасности в пути следования на занятия и по дороге домой; - составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки. - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; - выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в

	технике футбола. - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Владеть	- выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. - выполнять простейшие групповые тактические действия. -играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м. - участие в соревнованиях ДЮСШ и СОШ
Сформировать ценностное отношение	К игре коллективного характера, где создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт. Предоставляется возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Положительно развиваются отношение в коллективе и среди сверстников. Выявляются лидерские качества и ответственность. Развивается ловкость, быстрота, выносливость и др. А так же прививается любовь к здоровому образу жизни.

II. Нормативная часть

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
СОГ	1 год	7 лет	15-25

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая	3,8		
2. Практическая			
ОФП	24,3		
СФП	25		
3. Техническая	25,6		
4. Тактическая	6,8		

5. Инструкторская и судейская	3		
6. Соревновательная	6		
7. Медико-восстановительная	2,5		
8. Контрольная	3		

2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая	12		
2. Практическая			
ОФП	76		
СФП	78		
3. Техническая	80		
4. Тактическая	21		
5. Инструкторская и судейская	9		
6. Соревновательная	19		
7. Медико-восстановительная	8		
8. Контрольная	9		
ИТОГО	312		

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные)

Показатели	Год обучения		
	1	2	3
Тренировочные	8		
Контрольные	4		
Основные	2		
ИТОГО	14		

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. В эти занятия могут входить такие упражнения как:

- ведение мяча;
- жонглирование мяча;
- удары по воротам из различных положений;
- упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости и координации.
- подвижные игры.

Продолжительность самостоятельных тренировочных занятий 20-30 минут.

Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

2.6. Графическая структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Каждый тренировочный цикл складывается из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Внутри отдельного периода выделяют этапы, в которых решаются частные задачи подготовки. Приобретение спортивной формы — это задача подготовительного периода. В соревновательном спортивная форма достигает своего максимума и стабилизируется. Переходный период связан с необходимостью ее временной утраты.

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

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

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

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.
4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.
5. Дальнейшее углубление политико-воспитательной работы и обеспечение

психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

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

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение высоких тренировочных нагрузок. На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до —70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок. Главное содержание тренировок составляет изучение и совершенствование техники и тактики игры; осваиваются тактические системы, разучиваются комбинации. В конце этапа планируют игровые контрольные встречи и соревнования, позволяющие определить степень приближения к избранной тактической модели игры.

Предсоревновательный этап завершает становление спортивной формы. Основная задача этапа — дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности. Ее позволяет решать увеличение доли средств специальной направленности, некоторое уменьшение общего объема при одновременном увеличении интенсивности тренировок, широкое использование моделированных нагрузок, сопряженного метода, комплекса игровых упражнений и разнообразных подводящих упражнений. Еще больше увеличивается доля специальной физической подготовки: она составляет до 2/3 времени, выделяемого на развитие физических качеств (25—30%). Основное внимание сосредоточивают на приобретении специальной выносливости, развитии скоростно-силовых качеств.

Основное место отводят технико-тактической подготовке (65—70%). В учебных играх моделируется предполагаемый противник, проводятся товарищеские игры с будущими соперниками. Необходимая стабильность действий приобретается в процессе участия в серии подводящих (небольших по масштабам) контрольных соревнований. Здесь окончательно определяется состав команды, наиболее правильный способ организации командных действий.

Соревновательный период отводится для реализации достигнутой спортивной формы — достижения высоких спортивных результатов. Соревновательный период начинается с первого основного соревнования и продолжается до их окончания. Продолжительность его различна — от 2 до 6 месяцев. Главное назначение периода — сохранение стабильно высокой спортивной формы в течение всего срока запланированных соревнований. Структура этого периода определяется количеством и длительностью отдельных соревнований. В соответствии с этим он складывается из нескольких этапов, включающих непосредственную предсоревновательную подготовку, участие в соревнованиях и «выход» из них. Здесь важно постоянно поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности, сохранять психическую и физическую свежесть, желание соревноваться.

Содержание тренировки в этом периоде зависит от ряда условий: подготовленности и состояния спортсменов, длительности межсоревновательных (межигровых) периодов и др. Основное место занимают упражнения, совершенствующие специальные физические качества и игровые приемы. Объем и интенсивность нагрузок первоначально остаются на одном уровне, но во второй половине периода несколько уменьшаются. Постоянно используются восстановительные мероприятия. Снять накапливающееся утомление позволяет переключение, помогает которому широкое использование средств общей физической подготовки. Соотношение средств подготовки в основном сохраняется таким же, как и на этапе предсоревновательной подготовки. Предпочтение отдается совершенствованию технико-тактического мастерства, воспитанию морально-волевых качеств, углублению теоретической и специальной психологической подготовки.

Величина и напряженность нагрузок в соревновательном периоде достигают своего максимума. Здесь важно использовать различные микроциклы, варьируя нагрузку в них. Максимальные нагрузки применяют на фоне полного восстановления. Средние нагрузки способствуют стабилизации достигнутого уровня, малые обеспечивают восстановление и подготовку к максимальным напряжениям.

Важное значение имеет разнообразие средств и условий тренировок, их эмоциональность, соблюдение гигиенического режима и широкое использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

Переходный период заканчивает тренировочный цикл. Его назначение — восстановление затраченных нервных и физических сил и подготовка спортсменов к новому циклу тренировки. Продолжительность периода — 2—6 недель. Его основные задачи — постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху, дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности.

После окончания соревнований не следует резко прекращать тренировку. Восстановление проходит более успешно, если некоторое время нагрузки сохраняются, но снижаются как по объему, так и по интенсивности. Только во второй половине периода можно перейти к активному отдыху, выполнению упражнений, способствующих устранению выявившихся недочетов в физической подготовке. Тем самым обеспечивается сохранение достаточно высокого уровня подготовленности, что позволяет начать новый цикл без длительного втягивания, быстро восстановить двигательные возможности и использовать привычные объемы тренировочных нагрузок.

Структура построения блоков (мезоциклов, средних циклов)

Как известно, микроциклы — основная структурная единица процесса подготовки футболистов. Поскольку тренировка и соревнования являются важнейшими составляющими системы подготовки резервов футболистов высшей квалификации, основную роль играют тренировочные и соревновательные микроциклы. Определяющими для построения названных микроциклов служат задачи, соответствие главным соревнованиям, количество дней тренировки (соревнований) и отдыха, количество занятий в день тренировки и соревнований, продолжительность этих занятий, содержание занятий, интенсивность нагрузки и характер отдыха, определяющих «тяжесть» микроцикла.

Микроциклы объединяются в блоки — средние циклы, мезоциклы. «Набор» микроциклов в блоках зависит от логики развертывания тренировочного процесса и особенностей этапа подготовки. В одном блоке может быть два (минимум) и больше микроциклов. Можно выделить следующие типы средних циклов: соревновательный, предсоревновательный, базово-развивающий (накопления), втягивающий, активного отдыха.

1. Соревновательный блок (СБ). Структура его определяется характером основных соревнований данного сезона.

В нем по возможности моделируются все условия на отрезке времени, занимаемом основными соревнованиями. Соревновательный блок включают в предсоревновательную подготовку. В него входит подводный, соревновательный, восстановительно-реабилитационный микроцикл (ПМЦ—СМЦ—ВРМЦ). Как правило, это турниры или соревнования.

2. Предсоревновательный блок (ПСБ). Здесь возможно более полно моделируется режим основного соревнования для того, чтобы максимально обеспечить адаптацию спортсменов к конкретным условиям этих соревнований и создать условия для полной реализации его возможностей в соревнованиях. В ПСБ включают тяжелые и ударные микроциклы, моделирующие основную работу предстоящих соревнований и, как правило, по тяжести превышающую соревновательную нагрузку.

В предсоревновательный блок включают специально-подготовительный, подводный, восстановительно-реабилитационный микроциклы (СПМЦ—ПМЦ—ВРМЦ).

3. Базово-развивающий блок (БРБ), или блок накопления. Его направленность на повышение функциональных возможностей спортсменов и совершенствование мастерства по всем компонентам подготовленности. Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных играх, турнирах и соревнованиях по футболу, по другим спортивным играм, по технико-тактической и физической подготовке. БРБ включают главным образом обще-подготовительные и специально-подготовительные микроциклы. Подводящие и соревновательные микроциклы используют применительно к характеру проводимых соревнований, при этом их чередуют с восстановительно-реабилитационными микроциклами.

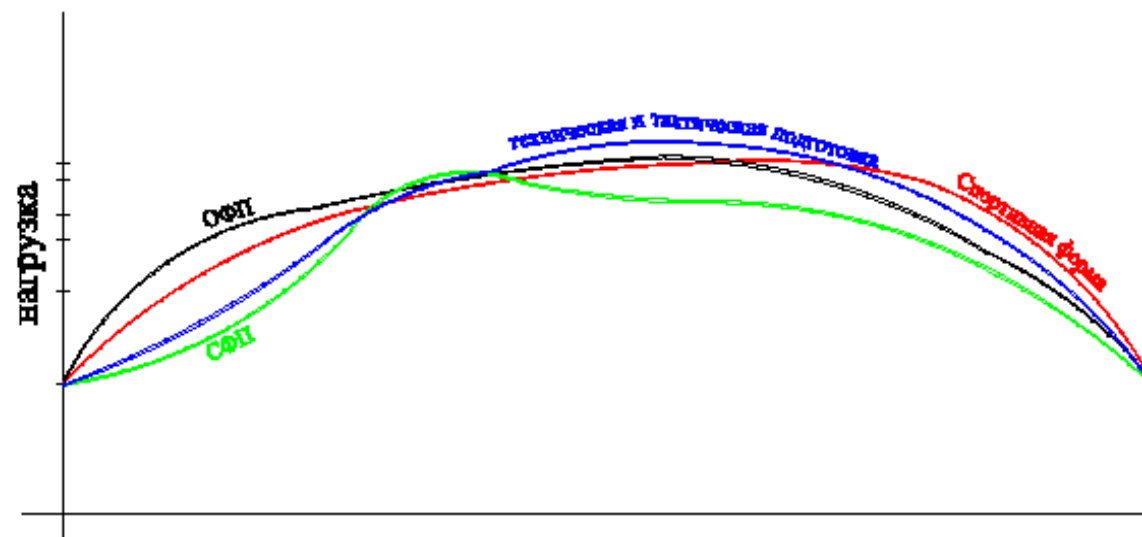
По тяжести микроциклы варьируют также довольно широко: легкий — средний — тяжелый — восстановительно-реабилитационный, средний — тяжелый — восстановительно-реабилитационный — легкий.

4. Втягивающий блок (ВБ). Он направлен на то, чтобы подготовить спортсменов к предстоящей работе в данном сезоне или на данном этапе подготовки. Обычно он следует за отдыхом или существенным снижением тренировочных нагрузок и уменьшением специфичности в работе. В него входит преимущественно сочетание обще-подготовительных и специально-подготовительных микроциклов, которые чередуют с восстановительно-реабилитационными микроциклами.

По тяжести микроциклы вначале преимущественно легкие и средние, к окончанию тяжесть их возрастает.

5. Блок активного отдыха (БАО). Он направлен на постепенное переключение спортсмена от напряженной соревновательной деятельности на работу в последующем подготовительном периоде. Основное содержание БАО составляют обще-подготовительные и восстановительные микроциклы. По характеру БАО подразделяют на восстановительно-подготовительный (увеличенное количество восстановительно-реабилитационных микроциклов) и восстановительно-поддерживающий (переключение в средствах тренировки, легкий тренировочный режим).

График нагрузки годичного цикла



МЭЗОЦИКЛ	углеводный		базовый	специально-подготовительный		предсоревновательный		соревновательный		подготов.	восстановительный	
недели												
месяцы	июль	август	сентяб.	октяб.	нояб.	дек.	январь	февраль	март	апр.	май	июнь
этапы	1 этап		2 этап	3 этап		4 этап		5 этап		6 этап	7 этап	
периоды	подготовительный					соревновательный					переходный	

Упражнения с помощью партнера													
Упражнения с гимнастической палкой													
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.													
Развитие быстроты													
Развитие ловкости													
Развитие силы													
Развитие выносливости													
3. Техническая	5	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	80
Удары по мячу ногой.													
Удары по мячу головой													
Остановка мяча													
Ведение мяча													
Обманные движения (финты)													
Отбор мяча													
Техника игры вратаря													
4. Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тактика нападения													
Тактика защиты													
Тактика вратаря.													
5. Инструкторская и судейская	1			1			1			1			4
6. Соревновательная													
Соревнования						3				4			7
Учебно-тренировочные игры		4	4			4	2			2	4		20
Контрольные игры	2			3				3					8
7. Медико-восстановительная	1	2					1	1	1	1		2	9
Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.													
8. Контрольная	2					2						2	6
Контрольные нормативы текущей аттестации													
ИТОГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

3.2. Содержание по разделам подготовки

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности и т.д. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения.

Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений.

Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Основные виды подготовки юного спортсмена. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.

Физическая подготовка, её содержание и виды.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.

Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым

между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств. Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полу-шпагат, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек .

Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Специальные упражнения для развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице.

Развитие выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

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

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

Тактика нападения.

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

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 для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

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

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места 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; В более старшем возрасте для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей.

Соревновательная.

Соревнования и контрольные тренировки.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Медико-восстановительная.

Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Контрольная.

Контрольные тесты.

Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий

3.3. Структура занятия и регламент

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной, подготовительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме,

подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений - обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Общая подготовленность

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

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

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

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

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

Специальная подготовленность

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

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

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

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

3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

В процессе многолетней подготовки занимающихся в секции мини-футбола, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, и в тоже время они органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, технической, тактической. Работа над каждым видом подготовки осуществляется одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим. Главным средством обучения и тренировки, обучающихся в секции мини-футбола являются физические упражнения, условно разделяемые на основные и вспомогательные.

К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в мини-футбол.

Вспомогательные упражнения делятся на две группы – обще подготовительные и специально-подготовительные.

Обще подготовительные, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления.

Специально-подготовительные упражнения предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей.

Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложно-координационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структурой данного приема.

Занятия в секции мини-футбола предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры.

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

Разделы подготовки	Методы работы	
	общепедагогические	специальные
1. Теоретическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Наглядность, игровой.
2. Практическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
ОФП	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
СФП	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
3. Техническая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой, ситуационный
4. Тактическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой, ситуационный, соревновательный
5. Инструкторская и судейская	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный
6. Соревновательная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный
7. Медико-восстановительная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Игровой, повторный метод.
8. Контрольная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный

Построение эффективного процесса обучения и тренировки юных футболистов на каждом из этапов подготовки, немисливо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием учебно-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 самими тренерами-преподавателями или хорошо подготовленными юными футболистами, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, следует 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 ими упражнения.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и во время разучивания командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке юных футболистов, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактическим действиям 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, для закрепления и совершенствования 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.

Особую группу методов, приобретающих в работе с юными спортсменами все большее значение, составляют методы воспитания морально-волевых качеств.

В работе с юными футболистами рекомендуется использовать традиционные в воспитательной работе методы убеждения и разъяснения, поощрения, группового воздействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего создается ситуация, аналогичная соревновательной.

3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2015-2016 учебный год Камышловского муниципального района.

№	Дата проведения	Наименование мероприятия (программа соревнований)
1	Сентябрь 2017г.	Всероссийский день бега «Кросс Наций – 2017».
2.	Сентябрь 2017 г.	Всероссийские массовые соревнования по мини-футболу «Футбольная страна-2017»
3	Сентябрь 2017г.	Первенство Камышловского района по кроссу в рамках соревнований «Осенний кросс»
4	Октябрь 2017г.	Всероссийский день ходьбы
5.	Октябрь 2017 г.	Первенство Камышловского района по ГТО 1.Прыжки в длину с места 2.Юноши - подтягивание на высокой перекладине девушки на низкой перекладине.
6	Декабрь 2017 г.	Контрольно-тренировочные игры
7	январь 2018 г.	Школьные соревнования по мини-футболу
8	Февраль 2018 г.	«Веселые старты» общешкольное мероприятие
9	Апрель 2018 г.	Первенство Камышловского района по бегу в рамках соревнований «Весенний кросс»
10	Апрель 2018 г.	Товарищеские игры
11	Май 2018 г.	Соревнования по футболу «Кожаный мяч»
12	Май 2018 г.	Пробег Камышлов - Баранникова «Весна Победы» в честь героя СССР А.А. Чертова

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Тестирование по теоретической подготовке проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме опроса.

Прием контрольных и переводных нормативов по общей физической подготовке проводится в форме соревнований и результаты протоколируются.

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол указано в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3- значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.	

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы представлены в таблице.

Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

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

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных

нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Общая подготовленность

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

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

Специальная подготовленность

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

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

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

Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с

			опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

V. Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2 шт.;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт.;
3. футбольные ворота 2х3 2 шт.;
4. футбольные ворота 1,5х2 2 шт.;
5. стойки для обводки 20 шт.;
6. отражающие стенки 2 шт.;
7. легкоатлетические барьеры 10 шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы.

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Метод.пособие.- Липецк, ГУ РОГ «Липецкая газета»,2004-496 с.
5. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
7. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
8. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М., ФиС, 1979.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»- учеб.-метод.пособие – М.:ТВТ Дивизион, 2008-96 с.
- 10.Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
- 11.Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
- 12.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
- 13.Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
- 14.Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
- 15.Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983.
- 16.Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 17.Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
- 18.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- 19.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях – М. Советский спорт, 2010.- 320 стр.
- 20.Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982.
- 21.Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
- 22.Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
- 23.Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.

24. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
26. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
27. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
28. Чанади А. Футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
29. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981.
30. Шаргаев А.Т. Мини-футбол. Судейство соревнований.- учеб.-метод. пособие.- М. Советский спорт,2009 -112 с.
31. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.