

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 21.02.2023 № 54-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Направленность, цели и задачи.....	3
1.2. Характеристика вида спорта	4
1.3. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.....	5
1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. План учебного процесса	9
2.3. Расписание учебных занятий	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	11
3.2. Теоретические основы физической культуры и спорта	11
3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка.....	14
3.3. Вид спорта.....	17
3.4. Основы профессионального самоопределения	26
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	27
3.6. Судейская подготовка	31
3.7. Объем учебной нагрузки.....	32
4.МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.....	35
5.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	38
6.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	38
7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	40
7.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	41
8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	45
8.1.Список литературы.....	45
8.2. Перечень Интернет-ресурсов	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Мини-футбол» (далее-программа) предполагает предварительную подготовку для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Мини-футбол». Программа разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Ханты-Мансийского района».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

1.1. Направленность, цели и задачи

Направленность программы:

- на создание условий для физического воспитания и развития детей;
- на формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- на организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

Мини-футбол как разновидность обычного футбола мало чем отличается от привычной игры. Футбольная площадка для него - это поле или зал с меньшими размерами, чем обычное футбольное поле. К тому же, отличается и длительность таймов в мини-футболе. Тем не менее, эта игра не менее увлекательна, чем обычный футбол.

Мини-футбол — это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Только тот, кто соизмеряет свои силы с силами соперника, может успешно действовать на поле.

Вот почему все увлекающиеся мини-футболом должны стремиться не только совершенствовать технику, они также должны постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекают соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам.

Мини-футбол - игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды, и конкретные обязанности

отдельных игроков или группы футболистов. Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола.

Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Сегодня более 200 стран развивают эту игру. Прочно обосновался мини-футбол и в России. Благодаря целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. Все больше внимания уделяется развитию детско-юношеского мини-футбола.

Мини-футбол за последние годы прочно вошел в спортивную жизнь российского народа. Безусловно, это объективный процесс, так как «мини» - это все тот же всеми любимый футбол, только в миниатюре. Безусловно, прогресс мини-футбола наблюдается ежегодно, но проблем в его развитии еще немало, одна из которых - поднятие качества учебно-тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей детских спортивных школ и спортивных клубов.

Эта тенденция обусловлена самой спецификой «мини» с каждым сезоном предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности мини-футболистов, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

1.3. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Срок обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп, количество часов в неделю

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
1 год	6	3	6	8-15	15

обучения					
2 год обучения	6	3	7	8-15	15
3 год обучения	6	3	8	8-15	15
4 год обучения	6	3	9	8-15	15
5 год обучения	6	3	10	8-15	15

Программа предназначена для физических лиц в возрасте от 6 лет и старше. Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе и при успешном её освоении возможности перехода на обучение по программам спортивной подготовки.

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

1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися

Результатом освоения программы по виду спорта «мини-футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в областях:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта) требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;

- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление об основах спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;

- способствовать укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Вид спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видах спорта и подвижных играх.

Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательное действие.

Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это отправной документ планирования учебно-тренировочной работы. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

2.1. Календарный учебный график

Построение годового цикла подготовки футболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Календарный график распределения учебного материала пересматривается и утверждается ежегодно приказом директора. Календарные графики распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения (Приложение).

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации программы в области физической культуры и спорта.

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

Объём учебной нагрузки обучающихся не противоречит требованиям санитарно-эпидемиологических правил (СанПиН).

В соответствии со ст.26, 30 ФЗ-№ 273 на основе учебного плана программы МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района» разрабатывается и утверждается учебный план на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения предспортивной программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащимися МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачёт по теоретической подготовке (тестирование);
- система зачётов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года

План учебного процесса представлен в таблице 2

Таблица 2

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 42 учебных недели по общеразвивающей программе

наименование	распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	28	28	28	28	28
2. Общая физическая подготовка	74	74	74	-	-
3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	76	76
4. Вид спорта	74	74	74	64	64
5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	20	20
6. Различные виды спорта и подвижные игры	16	16	16	12	12
7. Судейская подготовка				10	10
8. Спортивное и специальное оборудование	10	10	10	12	12
9. Специальные навыки	50	50	50	30	30
ВСЕГО ЧАСОВ:	252	252	252	252	252

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели, из них 39 недель учебно-тренировочного процесса в условиях учреждения. Данная работа включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2.3. Расписание учебных занятий

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается ежегодно. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждённый распорядительным актом образовательной организации (приказом директора).

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся в соответствии с СанПиНом.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным направлениям, распределением по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

На этапах спортивно-оздоровительной подготовки учащиеся овладевают основами техники мини-футбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы. Работают по повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоением основ техники, воспитанием основных физических качеств, приобретением соревновательного опыта и навыков организации и проведения соревнований, формированием профессионального опыта через участие в инструкторской и судейской практике.

3.2. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретических основ физической культуры и спорта определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающихся на этапах многолетней подготовки:

Тема: «Развитие футбола в России и за рубежом»

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Тема: «Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся»

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в жизнедеятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема: «Гигиенические знания и навыки»

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема: «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж»

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия,

спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема: «Организация и проведение соревнований»

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Тема: «Техническая подготовка»

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Тема: «Тактическая подготовка»

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и

анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.2. Общая физическая подготовка и общая и специальная физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки футболистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в мини-футболе добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств футболистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма, обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся мини-футболом, являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового и углубленного уровней в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Таблица 3

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения	- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и

	захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски набивного мяча руками сидя и стоя вперед, ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, (для всех учебных групп); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

3.3. Вид спорта

Мини футбол - это командная игра, в которой требуется сочетание необходимых физических и психологических качеств. Игроки должны иметь надёжный фундамент в виде умения быстрого мышления, хорошее владение мячом, выполнять удары мячом по воротам и выполнять передачи партнерам.

Техника и тактика игры в мини футбол

Техника игры

Техника в мини футболе - это совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игры. Главным оружием футболиста на поле является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом. Техничный футболист даже в одиночку способен обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч.

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их

выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

- Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

- Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

- Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

- Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

- Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря.

- Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

- Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

- Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к ноге.

- Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

- Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

- Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

- Удар лбом с места.

- Удар головой в прыжке.

- Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

- Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

- Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

- Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

- Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

- Финт «показ корпусом».

- Финт «выпад в сторону».

- Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

- Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

- Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

- Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

- Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий «стража» ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и с крестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

- При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

- Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

- Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

- Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Трудно достигаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

- Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

- Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

- Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

- Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных выходов из данной игровой ситуации выбрать наиболее правильный, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действия без мяча

К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях

К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах

Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

- Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

- Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнеров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнеров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля

над мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Тактические системы

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2).

3.4. Основы профессионального самоопределения

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для вида осознанного выбора спортсменом спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами.

Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к

педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении.

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Различные виды спорта и подвижные игры реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой и соревновательный.

Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх, способствующих повышению профессионального мастерства.

Таблица 3

Навыки, способствующие повышению мастерства

№	Вид спорта	Навыки, способствующие повышению мастерства
1.	Игровые виды спорта	Точность Умение прогнозировать события. Умение взаимодействовать с соперником. Умение быстро принимать решение в изменяющейся ситуации. Умение работать в команде.
2.	Спортивные единоборства	Ударная техника. Бросковая техника. Техника выведения из равновесия. Умение вести поединок. Чувство дистанции. Чувство времени. Чувство партнёра.
3.	Сложно-координационные виды спорта	Осанка. Умение координировать свои действия для решения поставленных задач. Контроль центра тяжести тела. Выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряжённости. Умение выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
4.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта	Умение противостоять утомлению. Умение проявлять максимальные мышечные усилия в минимальное время. Умение распределять усилия.

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей – тяжелая атлетика. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам.

Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки.

Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных

игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке мышечного аппарата, к волевым качествам.

Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.

Для этой группы характерно многостороннее воздействие. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, то есть виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Основная создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений.

Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Бег - один из распространенных и доступных видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и

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

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

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

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 минут. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 минут.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

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

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры).

3.6. Судейская подготовка

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, помощника судьи, секретаря.

Обучающиеся групп являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими футболистами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие, отвечающее поставленной задаче, с хорошим показом упражнений, технических элементов.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к

педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическое образовательное учреждение.

В ходе учебно-тренировочных занятий, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям. На тренировках по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по футзалу.

В конце обучения по дополнительной общеразвивающей программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по футзалу.

3.7. Объем учебной нагрузки

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по отношению к общему объему учебного плана (таблица 4).

Таблица 4

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса из расчёта часов на 42 учебные недели

распределение обязательной аудиторной нагрузки по годам обучения (часов в год)				
СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
252	252	252	252	252
1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта				
28 часов	28 часов	28 часов	20 часов	20 часов
- знание истории развития спорта				
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе				
			- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта	
- знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - знание основных правил по виду спорта.				
			- знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих	

			спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;	
2. Общая физическая подготовка				
74 часа	74 часа	74 часа	-	-
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); - приобретение навыков проектной и творческой деятельности 				
3. Общая и специальная физическая подготовка				
0%			52 часа	52 часа
			<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; - развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий 	

			по избранному виду спорта; - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.	
4. Вид спорта				
74 часа	74 часа	74 часа	63 часа	63 часа
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; - знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; - приобретение опыта участия физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта.			- обучение и совершенствование технически и тактики избранного вида спорта; - освоение комплексов специальных физических упражнений; - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; - знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.	
5. Основы профессионального самоопределения				
-	-	-	30 часов	30 часов
			- формирование социально-значимых качеств личности; - развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;	

			- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.	
6. Различные виды спорта и подвижные игры				
14 часов	14 часов	14 часов	10 часов	10 часов
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы. 				
7. Судейская подготовка				
-	-	-	15 часов	15 часов
			<ul style="list-style-type: none"> - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике; - знание этики поведения спортивных судей; - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья! по избранному виду спорта. 	
8. Развитие творческого мышления				
12 часов	12 часов	12 часов	12 часов	12 часов
<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков пластичности. 				
9. Специальные навыки				
50 часов	50 часов	50 часов	50 часов	50 часов
<ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. 				

4. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ «СШ Ханты-Мансийского района» носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;
- индивидуально-личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;
- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района» по выявлению одаренных детей, начинается с 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся прошедшие

индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилу приема, обучающихся в МАУ ДО «СШ Ханты-Мансийского района».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер-преподаватель уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр.

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров, преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В целях профилактики травматизма, связанного с указанными причинами, тренеру-преподавателю необходимо заблаговременно выяснить состояние здоровья и физической подготовленности своих воспитанников. Перед занятием рекомендуется лично осмотреть состояние зала, инвентаря и формы обучающихся.

Прежде чем приступить к проведению занятий по мини-футболу, обучающиеся должны познакомиться с правилами поведения и с мерами по предупреждению травматизма.

Обучающиеся с первых дней посещения тренировочных занятий должен соблюдать строгую дисциплину, требования техники безопасности и указания тренера-преподавателя.

Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье обучающихся и на этой основе добиться их спортивного совершенствования.

6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить системный и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведётся на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как: торжественный приём вновь поступивших; проводы выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное проведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований называемой «любви к детям» и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры.

Спортивная направленность юных спортсменов, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят: врачебные обследования; антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объёма и эффективности соревновательной деятельности; объёма тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки среднего тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки условно.

Освоение предспортивной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Таблица 5

7.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

№ п/п	Вид испытания (контрольного упражнения)	Оценка результата	Год обучения				
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
общая физическая подготовка							
1.	Бег 60 метров (с)	«5»	10,5	9,66	8,96	8,52	8,32
		«4»	10,8	10,3	9,54	8,93	8,63
		«3»	11,0	10,94	10,12	9,34	8,94
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), (кол-во раз)	«5»	40	-	-	-	-
		«4»	36	-	-	-	-
		«3»	29	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	«5»	176	195	201	211	226
		«4»	171	180	185	181	196
		«3»	160	165	169	173	188
4.	Бег 300 метров (с)	«5»	59,0	55,1	52,6	49,6	46,5
		«4»	60,5	56,6	54,7	52,0	48,2
		«3»	63,5	58,1	56,8	54,5	49,9
5.	Подтягивании на	«5»	-	10	11	13	14

	перекладине	«4»	-	9	8	10	11
		«3»	-	7	5	7	10
6.	Бег 3000 метров (мин., с)	«5»	-	14,12	13,0	12,42	11,3
		«4»	-	15,00	13,48	13,24	12,0
		«3»	-	15,24	14,36	14,06	12,30
специальные навыки							
1.	Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), (м)	«5»	24	30	36	40	45
		«4»	22	27	32	37	42
		«3»	18	23	28	33	38
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5×1,2 м) с расстояния 6 метров из трёх попыток (сек)	«5»	12,00	10,00	9,00	8,30	8,00
		«4»	14,00	12,00	10,00	9,30	9,00
		«3»	16,00	14,00	12,00	11,30	11,00
3.	Бег 30 метров с ведением мяча (с)	«5»	7,00	6,4	6,2	6,0	5,8
		«4»	8,00	7,0	6,6	6,4	6,2
		«3»	10,00	7,5	7,0	6,8	6,6
4.	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	«5»	8	10	12	14	16
		«4»	6	8	10	12	14
		«3»	4	6	8	10	12
5.	Удары по мячу на точность (кол-во попаданий из 10 попыток)	«5»	-	6	7	8	9
		«4»	-	4	5	6	7
		«3»	-	2	3	4	5
для вратарей							
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность), (м)	«5»	-	-	20	22	24
		«4»	-	-	18	20	22
		«3»	-	-	15	17	19
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	«5»	-	-	35	37	39
		«4»	-	-	30	32	34
		«3»	-	-	25	27	29
3.	Бросок мяча на дальность (м)	«5»	-	-	15	17	19
		«4»	-	-	12	14	16
		«3»	-	-	10	12	14

Формой контроля является тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) для спортивно-оздоровительных групп

Оценка общей физической подготовленности

Бег 60 метров

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время (с).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)

Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. ИП. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Бег 300 метров

Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростной выносливости. Регистрируется и оценивается время (с).

Подтягивание на перекладине

Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Бег 3000 метров

Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

Ведение мяча 10 метров, обводка 12 метров. 4 стоек (6 стоек для групп базового уровня сложности третьего, четвертого и пятого годов обучения), удар по воротам с 6 метров. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом

Удары выполняются правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Удары по воротам на точность

Упражнение выполняется по неподвижному мячу правой ногой с расстояния 10 метров (группы базового уровня сложности первого и второго годов обучения с 4 метров). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет

посылают в половину). Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Выбрасывание мяча рукой на дальность /для вратарей/

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более четырех метров.

Система оценивания: измерение дальности полета мяча производится с точки вбрасывания до точки первого касания мяча о землю. Предоставляется три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания: держать мяч обеими руками; не отрывать стопы от земли; сначала отклонить корпус назад, затем вперед; стараться продолжать движение руками по направлению полета мяча и вступать на игровое поле.

Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность

Тест выполняется на футбольном поле с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Предоставляется три попытки. Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания: разбег не более четырех шагов; мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается.

Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке

Тест выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). Предоставляется три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Бросок мяча на дальность

Тест выполняется на футбольном поле с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 5 м. Предоставляется три попытки. Измерение дальности полета мяча производится с точки удара до точки первого касания мяча о землю. Учитывается результат лучшей попытки.

Методические указания: разбег не более четырех шагов; мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

8.1. Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол - М.: Советский спорт, 1999.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2000.
3. Андреев С.Н. Футбол твоя игра. - М.: Просвещение, 2000.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1995.
6. Вершоханский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2021.
7. Вирцер Б. Подготовка футболистов. М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
9. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. М.: - Физкультура и спорт, 2020.
10. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000.
12. Мартин Бидзинский Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.
13. Массимо Люкези Обучение системе игры 4-3-3.: Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008.
14. Мини-футбол. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 2010.
15. Никитин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 2000.
16. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.: Фонд национальная академия футбола. - Изд-во: ТВТ Дивизион, 2022.

8.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет