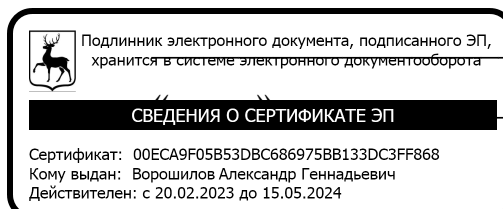


**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



А.Г. Ворошилов

2023г

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

Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе – 3 года

Разработчики программы:

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина
Тренер-преподаватель Колымаев А.А.

г. Володарск, Нижегородская область
2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – мини-футбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «мини-футбол».

1.2. Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.3. На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление общей физической подготовки обучающихся;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе методик физической подготовки;
- получение обучающимися начальных знаний в области вида спорта «мини-футбол», освоение основных правил вида спорта, знакомство с историей вида спорта;
- овладение базовыми техническими и тактическими умениями, навыками во время регулярных тренировочных занятий;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «мини-футбол»;

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

2.1. Срок реализации этапа и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе указаны в таблица №2:

таблица №2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц	Наполняемость (человек)
СОЭ	3	7	10-30

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

таблица №3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 и 2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	152	228

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью до 2 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Для обеспечения непрерывности подготовки, в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Спортивные соревнования.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «мини-футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Участие в соревнованиях. На этом этапе дети только начинают изучать правила проведения соревнований. К концу первого учебно-тренировочного года могут проводиться внутригрупповые соревнования. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (таблица №6):

таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (%)	70	60
Специальная физическая подготовка (%)	10	12
Техническая подготовка (%)	10	12
Тактическая подготовка(%)	5	12
Теоретическая подготовка (%)	3	2
Участие в соревнованиях (%)	2	2
Общее количество часов в год	152	228

2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (ч),	106	136
Специальная физическая подготовка (ч)	15	28
Техническая подготовка (ч)	15	28
Тактическая подготовка (ч)	8	28
Теоретическая подготовка (ч)	4	4
Участие в соревнованиях (ч)	4	4
Общее количество часов в год	152	228

Программа рассчитывается на 38 недель в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает – двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более четырех часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

таблица №6

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта; Участие в пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию	В течение года

	результатов)	толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--------------	--	--

3. Система контроля.

3.1.1. Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения на занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники и тактики по виду спорта «мини-футбол»;
- принимать участие во внутригрупповых соревнованиях начиная со второго года.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мини-футбол».

4. Рабочая программа по виду спорта – «мини-футбол».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение базовой технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Спортивно-оздоровительный этап – один из наиболее важных, подготовительный, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом

подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности построения тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

4.1.1. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Этап направлен на привлечение к занятиям мини-футболом большого количества обучающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «мини-футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «мини-футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

В соответствии с поставленными задачами на спортивно-оздоровительном этапе применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- специальные упражнения;
- игры и спортивные развлечения.

Средства:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;

- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Программный материал для практических занятий.

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально- подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу этапа, переводятся на следующий этап обучения. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные упражнения, упражнения для изучения совершенствования техники, игры, эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола. В каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся.

Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т.д. В игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока. Футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд. Специальная физическая подготовка реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а так-же специально подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Ускорения под уклон 3-5 градусов.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100-150м.

Бег с изменением направления до 180 градусов.

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

1.2. Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратарей.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.

Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

3.1 Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4.1 Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у обучающихся в спортивно-оздоровительных группах происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у обучающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной массы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением

упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве. Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма обучающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

На спортивно-оздоровительном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 8-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. Важное значение имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале учебно-тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Этап наиболее благоприятен для развития гибкости, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений. Основным методом развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности обучающихся.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недовосстановления.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника в мини-футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и

остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ исходит из приоритета обучения технике мини-футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек; – с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку;
- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху
- стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен;
 - б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

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

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип:

много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях.

Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бга и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», 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.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

1.2. План теоретической подготовки:

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также

обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

Темы по теоретической подготовке	Сроки	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	сентябрь декабрь-май	Требования по технике безопасности при занятиях боксом. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

План применения восстановительных средств

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное построение тренировочного процесса;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

5. Особенности осуществления подготовки.

Особенности осуществления подготовки по отдельной спортивной дисциплине вида спорта "мини-футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Программа рассчитывается на 38 недель в год.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "мини-футбол".

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп.

6. Условия реализации Программы

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы по этапу предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии

с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2м или 1*1м)	пар	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	3
6.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	штук	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	(на группу) 2
8.	Стойка для обводки	штук	20
9.	Секундомер	штук	1 (на тренера)
10.	Свисток	штук	1 (на тренера)
11.	Тренажер «лесенка»	штук	2 (на группу)
12.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 (на группу)
13.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1 (на тренера)
14.	Мяч для мини-футбола	штук	14 (на группу)

7. Кадровые условия реализации Программы.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы:

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта мини-футбол:

Учебно-тренировочные занятия проводят как на открытом воздухе на футбольном поле (с натуральной или искусственной травой), также в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия футболистов (футболисток) выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику владения мячом (техническо-тактическая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных футболистов (футболисток) всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной

направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие футболистов (футболисток). Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

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

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ
(необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими
спортивную подготовку по мини-футболу)

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Учебное пособие; Ростов н/Д, Феникс 2016-249 с
3. Заваров А. «Футбол для начинающих. Основы и правила»-СПб.:Питер,2016-192 с 6. Лапшин О.Б..-«Теория и методика подготовки юных футболистов»:-М.:Человек, 2014 г.-176 с
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил
7. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. 19. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. О.А. Чурганов, Е. А. Гаврилов. Допинг и здоровье. – СПб НИИ ФК, 2011.- 60с

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ
(необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими
спортивную подготовку)

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ
(необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими
спортивную подготовку)

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту); 3. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>