

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБУДО «ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
от «13» апреля 2023
Протокол №04



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ»
И.А. Лебединский
13/04/2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА»

Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Чернышев Валерий Валерьевич,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	7
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса футболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы совершенствовать двигательные навыки учащихся на занятиях мини-футболом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к ведению здорового образа жизни и к спорту.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – продвинутый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение

дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 11 – 18 лет, желающие заниматься мини-футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 22 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	11	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами мини-футбола, способствующих самоопределению в базовой специализации по избранному виду спорта и росту спортивного мастерства учащихся, их гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение представлений о виде спорта – мини-футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- расширение знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- расширение определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- расширение знаний о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини-футбола на более высоком уровне;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма для успешной игры в мини-футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия и термины, используемые в мини-футболе;
- значение занятий мини-футболом для организма человека;

- роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- значение упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола;
- индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями мини-футболом.

уметь:

- вести контроль за индивидуальным физическим развитием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять ведение и передачи мяча;
- выполнять элементы технической оснащённости футболиста;
- самостоятельно проводить разминку;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать

- алгоритм выполнения упражнений специальной физической подготовки;
- особенности развития мини-футбола;

уметь:

- проводить самоконтроль;
- пользоваться инвентарём для тренировок.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- особенности выполнения технических приемов в мини-футболе и финтов;
- об основных обязанностях помощника главного судьи при участниках и при проведении соревнований и умений применять их на практике;

уметь:

- выполнять обводку в игре;
- свободно жонглировать мячом;
- применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (39 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	2 год обучения, часы	3 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	Беседа Опрос
2	Общая физическая подготовка	78	78	78	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
3	Специальная физическая подготовка	78	78	78	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
4	Техническая подготовка	39	39	30	Наблюдение Упражнения Тесты
5	Тактическая подготовка	10	10	19	Наблюдение Упражнения Тесты
6	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	По плану			Наблюдение
8	Медицинское обследование	По плану			Наблюдение
9	Восстановительные мероприятия	4	4	2	Наблюдение
10	Инструкторская и судейская практика	1	1	3	Протоколы соревнований
11	Учебно-тренировочные игры	10	10	10	Наблюдение
	ИТОГО	234	234	234	
	Всего	702			

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Режим и питание спортсмена.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 8. Техническая подготовка.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.

Тема 15. Место занятий, оборудование и инвентарь.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега,

подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного махания вперёд. Удар мяча ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалом отдыха между рывками.

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками, тоже выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Все вышеперечисленные комплексы упражнений являются составной частью круговой тренировки, положенной в основу образовательного процесса в данном объединении.

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

Упражнения общей разминки

Упражнения специальной разминки.

Основная часть

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приёмов.

Технико-тактические упражнения на выносливость.

Заключительная часть

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
Дыхательные упражнения.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

Изучение нового технического приёма.
Упражнения, направленные на развитие быстроты.
Совершенствование технических приёмов без единоборства и с применением сопротивления соперника.
Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»)
Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

Различные беговые упражнения.
Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

Изучение технических приёмов.
Изучение индивидуальных, групповых тактических действий.
Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
Совершенствование технико-технических действий в двусторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

В возрасте 12 – 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и напрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение выполняется кратковременно (8 – 10 раз по 10 – 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 – 3 минуты.

14-18 лет. Вследствие увеличения объёма применяемых средств тренировки и соревнований всё большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учётом сопряжённых воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия, медицинский контроль

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия:

- питание
- витаминизация
- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Способы определения результативности

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу Физическая подготовка

1. Бег 30 м. 3х10м На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ 1, 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные испытания	11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет			
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3х10 м.	м	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м	9,16	8,56	8,46	8,56	8,746	8,16	8,46	8,16	8,01	8,16	7,46	7,31
	ж	5,05	4,50	4,40	4,40	4,25	4,15	4,25	4,10	4,00	4,05	3,50	3,40
6-минутный бег, м.	м	975	1100	1300	1075	1200	1400	1175	1300	1500	1275	1400	1600
	ж	925	1050	1250	925	1050	1250	975	1100	1300	1025	1150	1350
Бег 400 м.	м	1,36	1,32	1,27	1,37	1,31	1,25	1,36	1,31	1,25	1,35	1,25	1,20
	ж	1,45	1,39	1,34	1,43	1,37	1,31	1,40	1,36	1,31	1,46	1,37	1,30

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Контрольные испытания	11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет			
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в													

длину с места	м	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м	9,08	8,48	8,38	8,48	8,28	8,08	8,38	8,08	7,53	8,08	7,38	7,23
	ж	5,00	4,45	4,35	4,35	4,20	4,10	4,20	4,05	3,55	4,00	3,45	3,35
6-минутный бег, м.	м	1025	1150	1350	1125	1250	1450	1225	1350	1550	1325	1450	1650
	ж	975	1100	1300	975	1100	1300	1025	1150	1350	1075	1200	1400
Бег 400 м.	м	1,33	1,29	1,24	1,34	1,28	1,22	1,33	1,28	1,22	1,32	1,22	1,17
	ж	1,42	1,36	1,28	1,42	1,34	1,28	1,39	1,33	1,28	1,43	1,32	1,27

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для тренировок по мини-футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- учебно-методические средства;
- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Материально-техническое обеспечение:

- необходимый инвентарь (мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат, штанга, кистевой амортизатор, переносные футбольные ворота и т.д.);
- футбольное поле;
- спортивный игровой зал;
- тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажёры, велосипеды).

4.2. Информационно-методическое обеспечение

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности обучающихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения обучающимися высоких спортивных результатов.

Основные методы физической подготовки:

- для развития быстроты - аналитический, целостный;
- для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряженных воздействий;
- для развития выносливости - методы равномерной, переменной и интервальной тренировки,
- для развития ловкости и прыгучести – повторный и соревновательный.

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общие подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Первый год обучения:

Цель тренировок: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общего развивающего характера.

Задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
2. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
3. Овладение основами игры в футбол;
4. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
5. Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Второй-третий год обучения:

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Академическая. Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Их цель – решение задач ОФП, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (10 минут), подготовительной (30-40 минут), основной (70-80 минут) и заключительной (10-15 минут).

- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненных упражнений и одновременной их видеозаписи.

- Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.

- Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (20-30 мин), основной (80-90 мин) и заключительной (10 мин). В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.

- Модельная. Направленность и построение таких занятий такая же, как и в тренировочных занятиях, но проводится обучение в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

- Соревнования. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 6-8 в году), со стартами менее ответственными.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер-преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер-преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер-преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные

отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывает походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер-преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
3. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
4. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
5. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
6. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Москва, 2008г.
8. Примерная программа для 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура», Барышев Н.В., Гороховенко О.А.. М.: Просвещение, 2002 год.
9. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Железняк Ю.Д., Водяникова В.П., Гаптов В.Б., Жданов С.В. Футбол.. М., 1984 год).
10. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
12. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
13. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: АСАДЕМІА, 2001, 520 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
15. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Совершенствование мини-футбола»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1																																						
Сведения о строении и функциях организма человека	1		1																																					
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Физиологические основы спортивной тренировки	1			1																																				
Морально-волевая подготовка спортсмена	1				1																																			
Планирование спортивной тренировки и учёт	1					1																																		
Правила игры. Организация и проведение соревнований	2						1	1																																
Установка перед играми и разбор проведенных игр	1								1																															
Место занятий, оборудование и инвентарь	1									1																														
ПРАКТИКА																																								
ОФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Тактическая подготовка	10															1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
Контрольно-переводные испытания	4																																				1	1	1	1
Участие в соревнованиях		По плану																																						
Медицинское обследование		По плану																																						

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся	Наблюдение. Опрос.	Начало реализации программы
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение периода реализации программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение периода реализации программы
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Соревнования	Окончание реализации программы

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

		своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические	Успешное освоение учащимися более 80% содержания

	знания	образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки