

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

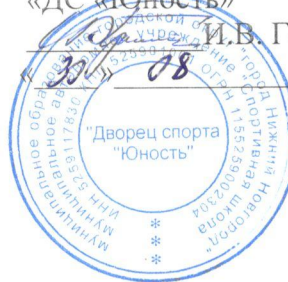
Протокол № 1 от «31» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СП

«ДС «Юность»

И.В. Горячев
2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СП «ДС «ЮНОСТЬ»
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Тренер по мини-футболу

Мелёшин Александр Алексеевич

Старший инструктор-методист

Буханов Андрей Николаевич

Нижний Новгород
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	8
1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	9
II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	14
III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.....	14
3.1. Теоретическая подготовка.....	16
3.2. Общая физическая подготовка.....	16
3.3. Специальная физическая подготовка.....	18
3.4. Избранный вид спорта (элементы технико-тактической подготовки).....	19
3.5. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.....	21
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	24
VI СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	29

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по мини-футболу разработана с учётом потребности детей, желающих заниматься мини-футболом. Мини-футболист в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организации подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Закон «О физической культуре и спорте в Нижегородской области» от 11.06.2009 года №76-З.
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке 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» от 01.03.2016 года №134н
- Уставом и локальными актами муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее - МАУ «СПШ «ДС «Юность»)).

Физическая культура и спорт являются своеобразным показателем здоровья и развития государства. В Нижнем Новгороде активно решается вопрос пропаганды населения к занятиям физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни путем открытия физкультурно-спортивных комплексов, где для всех желающих открываются широкие возможности реализации своих физических и психологических возможностей. Особенно важны занятия спортом для подрастающего поколения.

Данная программа рассчитана на гармоническое развитие детей, как личности нашего государства.

Программа является первой ступенью знакомства детей с такой замечательной игрой, как мини-футбол.

1.1. Характеристика мини-футбола

Мини-футбол – командная игра, но на данном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное освоение техники игровых действий и развитию координационных способностей занимающихся. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И рассматривать игру как набор игровых эпизодов. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнером и добиться успеха на игровой площадке. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, мини-футбол способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих товарищей по команде и противников, сознательная дисциплина.

Спортивно-оздоровительная программа по «Мини-футболу» (далее – Программа) является основным документом, ориентирующим инструкторов по спорту (тренеров) на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МАУ «СШ «ДС «Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров освоения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено годовое планирование освоения, определены задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок, система контроля и зачетные требования..

Данная модифицированная Программа является:

- по признаку направленности деятельности – спортивно-оздоровительной;
- по признаку возрастного предназначения – младшего, среднего и старшего школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы средней продолжительностью – 10 месяцев;
- по уровню подготовленности занимающихся – подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – для мальчиков и девочек;
- по формам реализации – групповой.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся посредством организации занятий мини-футболом.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- освоение основами технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в мини-футбол.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

состоит в том, что воспитание мини-футболистов не возможен без постепенного развития от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Программа так же актуальна с популярностью вида спорта футбол и проведением чемпионата мира по футболу в нашей стране. Мини-футбол тот же футбол, но в спортивном зале, где не идет дождь и всегда тепло и уютно, поэтому детям нравится заниматься в таких условиях.

Основной контингент занимающихся Программы – это все желающие дети с 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям физической культурой и спортом, научиться виртуозно владеть мячом, осваивать элементы техники мини-футбола, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе и претендовать при достижении 9 –летнего возраста на освоение программы спортивной подготовки «Мини-футбол».

Отличительной особенностью данной спортивно-оздоровительной программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в

единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации тренировочного процесса при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать занимающегося на более высокий уровень развития.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в освоении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизических особенностей каждого занимающегося при выборе темпа, методов и способа освоения.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что мобилизуя умственные способности и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Специфика мини-футбола и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию занимающихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы. На наш взгляд в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица №1

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	15 - 20	7	30	6

В зависимости от возраста и степени физического развития занимающиеся при необходимости могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младшего школьного возраста 7-8 лет;
- 9-10 лет;

- среднего школьного возраста 11-12 лет;
13-14 лет;
- старшего школьного возраста 15-17 лет.

Формы занятий определяются инструктором по спорту (тренером) самостоятельно в зависимости от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение занимающихся на группы для выполнения определенной работы;
- текущий контроль и итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты:

Всестороннее гармоническое развитие занимающихся. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в мини-футболе.
4. Краткую историю выбранного вида спорта.
5. Основные правила судейства в мини-футболе.
6. Упражнения корригирующие осанку.
7. Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.
8. Терминологию, применяемую в мини-футболе.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.
2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

(дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
 - освоение основ техники владения мячом;
 - овладение элементами техники мини-футбола;
 - улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы по спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол.
- Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования биологического возраста занимающихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании освоения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые программы в МАУ «СШ «ДС «Юность».

1.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебные занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня текущего года.

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа -42 недели.

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающихся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей, инструкторов по спорту (тренеров) через интернет ресурсы.

Продолжительность рабочей недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы инструктору по спорту (тренеру) рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение тренировочного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту (тренера) к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного бюджетного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором Учреждения.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия занимающихся не может превышать 2-х часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях. Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом, календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

1.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

При организации тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1.Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

2.Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3.В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию текущего контроля состояния здоровья и физического развития.

4.Надежной основой успеха юных занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки занимающихся необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Освоение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица №2

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

У детей 7-8 лет происходит более быстрый рост трубчатых костей конечностей, более явно прорисовываются физиологические изгибы позвоночника, а хрящевая ткань костей заменяется на костную. Очень желательно, чтобы ребенок ежедневно выполнял упражнения для укрепления мышц, это поможет в формировании правильной осанки.

Успех ребенка в этой возрастной группе в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому наша Программа разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут, не получается. Опасность этого периода

состоит в том, что ребенок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому с одной стороны взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны в какой-то мере помочь ребенку самореализоваться.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме того в занятиях с этими детьми следует уделять должное внимание освоению техники мини-футбола, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с занимающимися для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ инструктором по спорту (тренером) приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей.

1.2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13-14 лет, а у девочек на 11-12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в этом возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно - сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на 1-2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Менее эффективен у подростков (в сравнении со взрослыми) и

режим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки. Сам учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

На наш взгляд в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих занимающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Освоение техники на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе освоения базовым элементом.

В зависимости от подготовленности занимающихся инструктор по спорту (тренер) может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и

заканчивать в июне. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в мини-футбол.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям мини-футболом. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по мини-футболу.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая подготовка и техническая подготовка с акцентом техники игры в мяч и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления занимающихся. В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма занимающихся к тренировочному занятию, воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части тренировочного занятия решаются задачи как освоения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния занимающегося. Инструктор по спорту (тренер) должен проводить наблюдения за занимающимися. Педагогические наблюдения и контрольные испытания позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям мини-футболом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

III. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В Программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В тренировочном плане сохранена номенклатура предметных областей.

Тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица № 3

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Срок реализации программы	1 год
Количество учебных недель	42
Количество тренировочных занятий	126
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Максимальное количество часов в неделю	3 (акад. часов)
Продолжительность тренировочного занятия	45 минут
Общее количество часов в год из них:	126
Предметные области:	
Теоретическая подготовка (10%)	12
Общая физическая подготовка (20%)	26
Специальная физическая подготовка (20%)	26
Элементы технико-тактической подготовки (н 50%)	62
Самостоятельная работа	В рамках объема тренировочного плана

Примерный тренировочный план-график распределения учебных часов (по месячно) в спортивно-оздоровительных группах отражен в Приложении №1

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем 25% от годового тренировочного объема.

Тренировочный план утверждается приказом директора Учреждения.

III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Программа содержит предметные области, в которых изложен материал по видам подготовки: теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая, средства, методы и формы подготовки, система контроля и контрольных нормативов.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода освоения

3.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных мини-футболистов знаниями в теории мини-футбола, личной гигиены. Теоретическая подготовка способствует также приобретению занимающихся интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны инструктора по спорту (тренера), ни со стороны занимающихся.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период освоения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

Темы теоретических занятий приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Развитие мини-футбола в России и за рубежом	2
2	Правила поведения в спортивном зале	2
3	Правила, организация и проведения соревнований.	2

4	Гигиена физических упражнений.	2
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
6	Техника и терминология мини-футбола.	2

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом (2 часа)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение мини-футбола как вида спорта. Российские спортсмены - герои чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале (2 часа)

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях мини-футболом.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (2 часа)

Краткие сведения о соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации. Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи, как воспитателя.

Тема 4. Гигиена физических упражнений (2 часа)

Личная гигиена юного мини-футболиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий мини-футболом на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (2 часа)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий мини-футболом. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология мини-футбола (2час)

Краткая характеристика техники способов игры в мини-футбол. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

1) *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну, по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) *Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) *Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

б) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель

3.3. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа.

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.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. 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.

Многократно 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 интервалов 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 вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

3.4. Избранный вид спорта

Техника передвижений:

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.
- Прыжки: вверх, вверх -вперед, вверх -назад, вверх -вправо, вверх -влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении.
- Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.
- Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.
- Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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.

Остановка мяча:

- Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.
- Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

- Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема.
- Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

- Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

- Введение с места из аута.
- Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

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

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

Тактика нападения.

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

3.5. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий мини-футболом обязательно выполнение требований инструкций для занимающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности инструктора по спорту (тренера) отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструктором по спорту (тренером) оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда литературы по физической культуре и спорту, по мини-футболу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе МАУ «СШ «ДС «Юность».

Для оказания инструктивной методической помощи в МАУ «СШ «ДС «Юность» подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется, как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное занятие. Ряд таких тренировочных занятий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания. Структура занятия. Тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит занимающихся в работу, которая запланирована. Организм занимающихся подготавливается к выполнению физической нагрузки, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения,

быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, Главная задача этой части занятия – четкая организация занимающихся, приобретение ими навыков коллективного действия. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части – овладение главными жизненно – необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта мини-футбол. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части не только традиционные упражнения как ходьба и бег, но и прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные из арсенала мини-футбола. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

V. МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел подготовки	Условия выполнения программы
Теоретическая подготовка	Учебное помещение - стулья (40 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
Общая физическая подготовка	Спортивная площадка перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый. Игровая площадка - ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); координационная лесенка (1шт); конусы (15 шт).
Специально-физическая подготовка	Мини-футбольная площадка – ворота мини-футбольные (2шт), сетка оградительная, фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), макет мини-футболиста (1 шт), Барьеры(10 шт), координационная лестница(2 шт), конусы (15 шт)
Техническая подготовка	Мини-футбольная площадка – ворота мини-футбольные (2шт), сетка оградительная, фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), макет мини-футболиста (1 шт), Барьеры(10 шт), координационная лестница(2 шт),

	конусы (15 шт)
Тактическая подготовка	Мини-футбольная площадка – ворота мини-футбольные (2шт), сетка оградительная, фишки тарелочки (15шт), конусы (10шт), макет мини-футболиста (1 шт), Барьеры(10 шт), координационная лестница(2 шт), конусы (15 шт)

Для проведения занятий требуется следующее оборудование:

- 1.Зал для занятий мини-футболом (Мини-футбольная площадка);
- 2.Мячи;
- 3.Ворота;
- 4.Координационные лестницы;
- 5.Фишки;
- 6.Конусы;
- 7.Манишки;
- 8.Барьеры.

VI.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Целью проведения итоговой аттестации занимающихся является оценка уровня освоения занимающимися спортивно-оздоровительной программы по мини-футболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной спортивно-оздоровительной программы по мини-футболу.
- выявление уровня подготовки занимающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику тренировочной деятельности.

Сроки проведения аттестации занимающихся устанавливаются в соответствии с графиком, утвержденным приказом директора МАУ «СШ «ДС «Юность». Итоговая аттестация проводится по окончании Программы по графику.

Для проведения аттестации занимающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора МАУ «СШ «ДС «Юность». Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации занимающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в спортивно-оздоровительной программе по мини-футболу.

В МАУ «СШ «ДС «Юность» устанавливаются следующие формы аттестация учащихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Тесты для оценки контроля занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Для оценки общей физической подготовки спортивно - оздоровительных групп подготовленности применяются следующие тесты:

1. *Бег 30 м с высокого старта (с).*
2. *Челночный бег (3x10м)*
3. *Отжимание в упоре лежа.*
4. *Прыжок в длину с места.*

5. *Тройной прыжок в длину с места.*

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися спортивно-оздоровительного этапа

Оценка общей физической подготовленности

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

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

Тройной прыжок (уровень развития скоростных - силовых качеств). Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения, дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Отжимание Упражнение выполняется в упоре лежа, руки на ширине плеч, ноги вместе, опускаемся до полу, пока не коснемся грудью.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа

5. Контрольное упражнение		Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.		9.0	9.5	8.9	9.4	8.8	9.3
Челночный бег 30 м., (3x10 м) в сек.		12.0	12.5	11.8	12.3	11.6	12.1
Прыжок в длину с места, см.		100	80	105	85	110	90
Тройной прыжок с места, см.		250	200	260	210	270	220
Отжимания (ж)		6	3	7	4	8	5

Теоретические вопросы по мини-футболу для спортивно-оздоровительных групп

1. Какого цвета карточка у судьи, предупреждающая игрока (красная, **желтая**, синяя)
2. Разрешается ли заниматься мини-футболом без разрешения врача? (да, **нет**)
3. Могут ли занимающиеся выходить на площадку самостоятельно, в отсутствие преподавателя. (да, **нет**).
4. Снаряд для игры в мини-футболе на льду называется? (**мяч**, шайба, воланчик, копье)
5. Сколько таймов в мини-футболе? (1,**2**,3,4)
6. Какого цвета карточка у судьи, удаляющая игрока (**красная**, желтая, синяя)
7. Сколько мини-футболистов может играть в поле (без вратаря)? (1,2,3,**4**,5)
8. Имеет ли мини-футбол оздоровительное значение? (**да**, нет)
9. Выбрать правильный ответ. Мини-футбол способствует:
 - А) развитию выносливости;
 - Б) развитию быстроты;
 - В) укреплению здоровья;
 - Г) **а, б, в.**
10. Размер площадки в мини футболе
 - А) 10x20
 - Б) **20x30**
 - В) 30x40

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Мини-фубол (футзал) :** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
- 2.С.Н.Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт,2010-96 с.
- 3.Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- 4.Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- 5.Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
- 6.Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- 7.Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
- 8.Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
- 9.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Интернет – ресурсы:

- 1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Федерация мини-футбола Нижегородской области (электронный ресурс)
[http:// www.mini.52.ru](http://www.mini.52.ru)
3. Ассоциация мини-футбола России (электронный ресурс) [http:// www.amf.ru](http://www.amf.ru)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 42 недели для спортивно-оздоровительных групп
(помесячный)

Предметные области	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Количество часов в неделю -3 часа											
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26
Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	26
Технико-тактическая подготовка	6	7	6	6	4	7	8	7	5	6	62
Самостоятельная работа	В рамках объема тренировочного плана										
Итого часов в год	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13	126