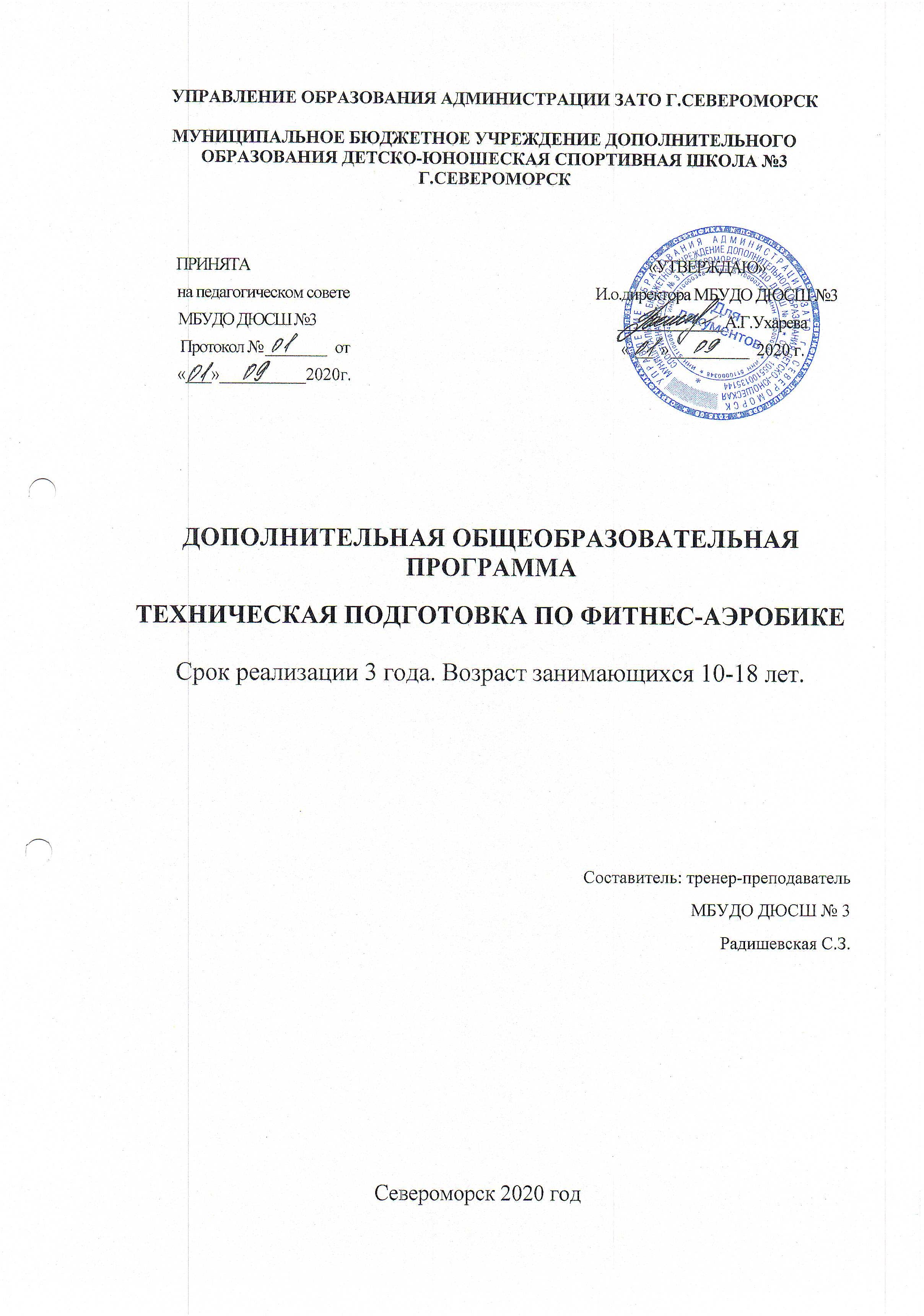
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

**Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБУДО ДЮСШ №3

Протокол № 1 от

« 01 » 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ МИНИ-ФУТБОЛ**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ № 3 Оглобяк А.Н.

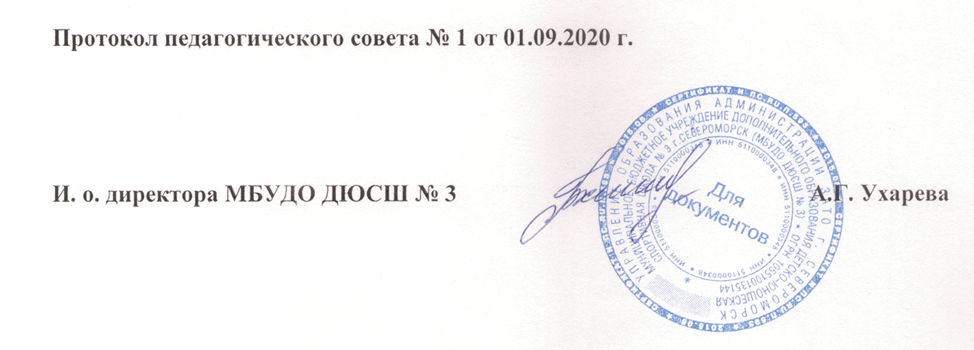
Североморск 2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину мини-футбол» на 2020-2021 учебный год:

Обновить список литературы:

* Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
* Чирва, Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. - Москва: Наука, 2008. - 336 с.
* Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И.А. Швыков. - М.: Терра-Спорт, 2005.-435 с.

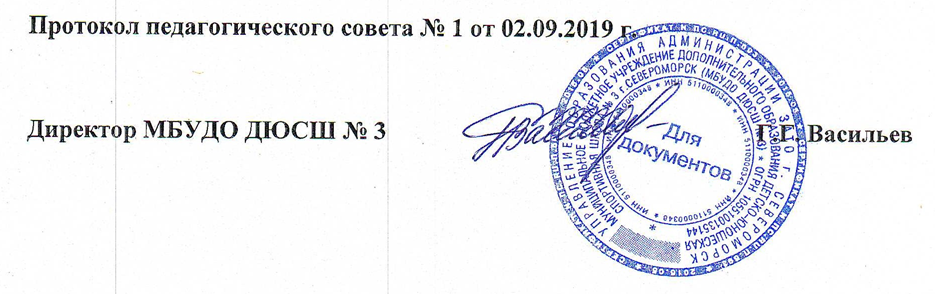


На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину мини-футбол» на 2019-2020 учебный год:

Обновить список литературы:

* Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010.
* Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ X. Бергер, П. Герарс, X. Кормелинк, X. Мариман, А. Юлдеринк. - М: Олимп: 2010
* Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010.

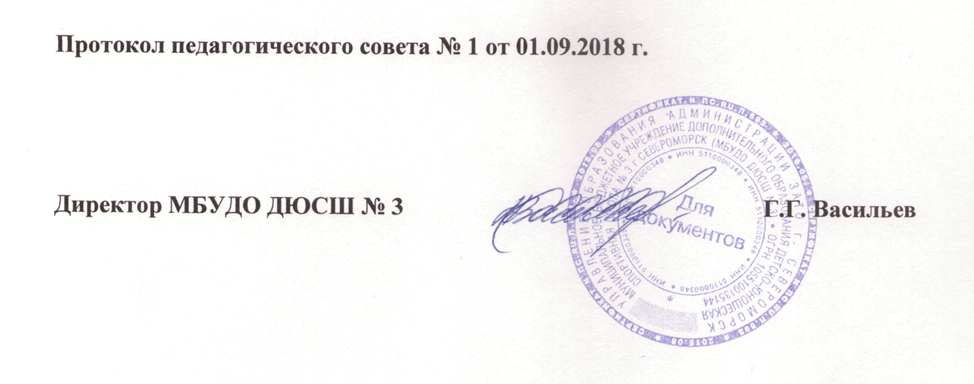


На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину мини-футбол» на 2018-2019 учебный год:

Обновить список литературы:

* Алексеев, СВ. Теоретические и методические основы совершенствования методики начального обучения технике футбола [Текст] / СВ. Алексеев // Материалы Всерос. науч. практ. конференции «Здоровые дети - здоровая нация». - Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2010.-С. 153-157.
* Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
* Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2014. 176 с.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………3

1. Учебный план ……………………………………………………………………..5

1.1. Планирование учебно-тренировочного процесса…………………………….7

2. Методическая часть ……………………………………………………………..11

2.1. Методика реализации программы……………………………………………11

2.2. Структура занятий……………………………………………………………..13

2.3. Теоретическая подготовка …………………………………………………….14

2.4. Практическая подготовка……………………………………………………...16

2.5. Техническая подготовка……………………………………………………….20

2.6. Тактическая подготовка……………………………………………………….21

2.7. Психологическая подготовка…………………………………………………22

2.8. Воспитательная работа ……………………………………………………….26

2.9. Восстановительные мероприятия ……………………………………………29

2.10. Медицинское обеспечение и медицинский контроль …………………….30

2.11 Дидактическое и техническое оснащение занятий…………………………31

3. Система контроля и зачетные требования ……………………………………31

Перечень информационного обеспечения ………………………………………34

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы***: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

• привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям мини-футболом;

• формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

• содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;

• создание условий для реализации программы;

• знакомство с основами техники по мини-футболу.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Практическая значимость:*** программа рассчитана на возраст учащихся с 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

• формирование двигательных умений и навыков;

• укрепление здоровья детей;

• овладение теоретическими и практическими знаниями;

• выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;

• формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;

• формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки футболистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики мини-футбола, возрастных особенностей спортсменов, основополагающих положений теории и методики по мини-футболу, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполняемым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейших ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки спортсменов по каждому возрасту с учетом 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно —13 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана подготовки футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовкам.

• Постепенно уменьшается, а затем, стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики мини-футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

• Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину мини-футбол  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **15** |
| 1.1 | Развитие мини-футбола в России и в мире. | 2 |
| 1.2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 2 |
| 1.3 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. | 2 |
| 1.4 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 |
| 1.5 | Техническая и тактическая подготовка. | 2 |
| 1.6 | Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 3 |
| 1.7 | Места занятий, оборудование и инвентарь. | 2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **89** |
| 2.1 | Строевая подготовка. | 14 |
| 2.2 | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. | 14 |
| 2.3 | Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. | 14 |
| 2.4 | Легкоатлетические упражнения. | 15 |
| 2.5 | Подвижные игры. | 15 |
| 2.6 | Спортивные игры. | 15 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):** | **53** |
| 3.1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | 19 |
| 3.2 | Упражнения для развития ловкости. | 17 |
| 3.3 | Упражнения для развития быстроты. | 17 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка (ТТП)** | **149** |
| 4.1 | Техника передвижения. | 17 |
| 4.2 | Техника ведения мяча. | 16 |
| 4.3 | Техника передачи мяча. | 16 |
| 4.4 | Удары по мячу. | 16 |
| 4.5 | Отбор мяча. | 16 |
| 4.6 | Техника игры вратаря. | 18 |
| 4.7 | Тактика нападения. | 16 |
| 4.8 | Тактика защиты. | 16 |
| 4.9 | Тактика игры вратаря. | 18 |
| **5** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **6** |
| **6** | **Участие в соревнова­ниях** |  |
| **7** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

В летний период с 01 июня по 31 августа для реализации дополнительной общеразвивающей программы детям выдается план для самостоятельной работы.

**Условия зачисления в спортивную школу**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину мини-футбол» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Годовой тематический план* тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся,их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8 – 12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннею физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях.

Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержаний, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Обще-подготовительный этап.* Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных

навыков и тактических умений, совершенствованиеих и освоение новых.

*Специально-подготовительный этап.* Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще-подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применятьих в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладениеими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыки, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивные нагрузки осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;

- особенности этапов и периодов подготовки;

- состояния спортивной формы игроков;

- технико-тактической подготовленности футболистов;

- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи междуними;

- общего режима деятельности (особенно учебной);

- климатических условий и некоторые других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;

- постепенность повышения нагрузки;

- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующихизменений и перестроений в органах, системахи их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и "сверхвосстановления". Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит отих содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью2-3 часа с плотностью до 90° и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном

характеризуются большими нагрузками

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5-2 часасо средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость и силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;

средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;

малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ МИНИ-ФУТБОЛ»**

*Учебно - тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Учебно-тренировочное | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Игровое | Учебно-тренировочное | Комплексное | Контрольное |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

*Подготовительная часть.*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характер­ны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобрете­ние ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисцип­лину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упраж­нений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.*

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-

необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спор­тивного вида «мини-футбол». Также предусматривает развитие и совершенст­вование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упраж­нения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для разви­тия быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне­ния, характеризующие такой вид спорта как мини-футбол. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти применя­ются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет де­тей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть.*

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на вос­становления дыхания.

**2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

***Тема № 1. Развитие мини-футбола в России и в мире.***

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России – организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

***Тема № 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.******Режим и питание спортсмена.***

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

***Тема № 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Сказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общеепонятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказанияк массажу**.**

***Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка футболистов.***

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

***Тема № 5. Техническая и тактическая подготовка по мини-футболу.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота

выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввод мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Тактика игры в нападении: *индивидуальные* - «открывание», отвлечение соперников, маневрирование, передачи, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, ведение и обводка, удары по воротам; *групповые -* комбинация «стенка», комбинация «смена мест», комбинация при участие вратаря, комбинации при розыгрыше угловых ударов, комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля, комбинации при вводе мяча из-за боковой линии; *командные действия -* быстрое нападение, позиционное нападение с центром игроков с использованием расстановки игроков 3+1,1+3,1+2+2,позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.

Тактика игры в защите:

*Индивидуальные –* опека соперника без мяча и с мячом.

*Групповые* - подстраховка, игра в меньшинстве, разбор игроков команды соперников.

*Командные действия* - персональная оборона, персональный прессинг, зонная оборона.

Тактика игры вратаря.

***Тема № 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитанакоманды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей приразличных игровых ситуациях. Замечания, предупрежденияи удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнования.

***Тема № 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.***

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

**2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики мини-футбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***1. Строевые упражнения****.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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. Общеразвивающие 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 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, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***3. Общеразвивающие упражнения с предметами.*** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

***5. Подвижные игры и эстафеты.*** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафетные встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

***6. Легкоатлетические упражнения.*** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м ( в зависимости от возраста), 6-минуьный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту 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. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

***7. Спортивные игры.*** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

***8. Лыжи.*** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

***9. Плавание.*** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

**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, 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. Ускорение по уклон 3 – 5 0. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанцию 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 1800). 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" (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х;5 и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегаетсялицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, 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).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки **(**на 15-15 м) изворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, напрострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа,лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиваниеммяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра вбаскетбол по упрощенным правилам.

***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 40-60 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание мини-футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же,но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски мини-футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

***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 уменьшением по численности составом.

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

***4. Упражнения для развития ловкости.*** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, 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 вперед 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 цель", "Салки мячом", "Ловля парами" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 160°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основными задачами технической подготовки являются:**

* прочное освоение технических элементов мини-футбола;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед окрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в г определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

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

*Обманные движения (финты).* Обманные движения без мяча. Финт « уходом», финт «проброс мяча мимо соперника», финт «остановка мяча подошвой», сочетание нескольких финтов.

*Отбор мяча.* Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Вбрасывание мяча сбоку с места, «выкатывание» мяча снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижном мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

* овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
* овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
* формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
* развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
* изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
* изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики мини-футбола.

***Тактика нападения:***

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую

или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку". Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводе мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

***Тактика защиты:***

*Индивидуальные действия*. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получениюим мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка» для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучений\* способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка".

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли открывшемуся партнеру, занижать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкрет­ному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки име­ет специфические задачи, решение которых требует комплексного под­хода.

**I. *Общая психологическая подготовка***осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении все­го многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распре­деления и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

***1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива****.* В процессе учебно-тренировочной работы не только гото­вят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его харак­тер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм,

раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности слу­жит самовоспитание, организация которого должна направляться тре­нером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

***2. Развитие процессов восприятия****.* Специфика мини-футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, раз­вития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой за­висимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной фор­мы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное тре­бование - варьирование дистанции при передаче мяча и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией. Футболист должен постоянно приучать себя следить за из­менениями дистанции.

Игра в мини-футбол требует от каждого спортсмена максимальной ско­рости реагирования, выбора ответного действия. В состо­янии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой на­дежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стре­миться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чув­ство времени».

***3. Развитие внимания****.* Успешность технических и тактических дей­ствий зависит от уровня развития объема, интенсивнос­ти, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнооб­разных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одно­временно воспринять несколько динамических или статических объек­тов (до 5); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где тре­буется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объек­ты и второстепенные.

***4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения****.* У футболистов необходимо развивать:

* наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
* сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сло­жившиеся ситуации, учитывать их последствия;
* инициативность - уме­ние быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперни­ка и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**5. *Развитие способности управлять эмоциями****.* Эмоциональные со­стояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность со­ревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических за­нятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

***6. Воспитание волевых качеств****.* Воспитание волевых качеств – важ­ное условие

преодоления трудностей, с которыми сталкивается спорт­смен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Суще­ствует два вида трудностей-объективные п субъективные. Объектив­ные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в мини-футбол, а субъективные особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообла­дание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинирован­ность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осозна­нии целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклон­ном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицатель­ных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбуди­мость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастаю­щего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражне­ния, выполнение которых связано с известным риском и требующие пре­одоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способнос­ти спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию дру­гих людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, являет­ся организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллек­тива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются дву­сторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

***II. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра****)* состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к дей­ствиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей иг­рой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в орга­низме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь пораже­ния - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная

лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потли­вости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противополож­ное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсут­ствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холод­ный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готов­ности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множе­ство промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регули­рование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверен­ность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

* применение в разминке специальных упражнений, различных по ско­рости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от осо­бенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыха­тельных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказы­вающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, ве­селому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздей­ствует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добь­юсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет боль­шое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны про­водить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, дру­гому -10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут­ную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

Перерыв необходимо использовать для отдыха, для изменения так­тического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности иг­роков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания дол­жны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенны и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка дол­жна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

**2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободноговремени**,** часты стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно 'значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

1. Трудовое воспитание.

2. Нравственное воспитание.

3. Эстетическое воспитание.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы спортивной школы с аналогичным планом общеобразовательной школы или нескольких школ, на базе которых образованы спецклассы.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты,

читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование "дней рождения", посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее "эффективных являются комплексные формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовка и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных заих проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело - личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленные факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимоуделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности виды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуется отсутствиемпривычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные, условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой: карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сборили в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время участия на соревнованиях воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников,их интересов, уровня образования и способностей особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т.е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личностей воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимает активное участие все заинтересованные лица - тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальные методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед.

Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования - 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей труппы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей - залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного мини-футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных футболистов, их спортивное долголетие**,** повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств**:** педагогические, психологические, гигиенические и медико-социологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия,их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы

педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач

данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и

других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики, тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной,

хорошо усвояемой и доброкачественной.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массах», души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизации, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Втечение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаютсятолько врачом и осуществляются под его наблюдением.

**2.10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по мини-футболу осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.11. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕНИЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

В настоящее время спортивный инвентарь, необходимый для занятий футболом, можно разделить на защитный и инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Инвентарь защитного действия предназначен для предохранения футболистов от различного рода травм. Он состоит из щитков, наколенников, голеностопников, налокотников для вратарей, спортивной формы вратарей с защитными прокладками на бедрах, бутс, вратарских перчаток.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, трусы, футболки, подтрусники), мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины и т.д.), судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма и т.д.).

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий на спортивном стадионе на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь (бутсы).

Для занятий в спортивном зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для футболистов.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех блоках многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
* выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке.

По завершению программы обучающиеся сдают контрольные нормативы, что и является итогом освоения программы.

**Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

*1. Бег 30 м: 3x10м.* 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 трех 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.

*5. Бег 400 м* направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания.

*6. Бег 2000 и 1000 метров* направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время.

*7. Шестиминутный бег.* С общего старта преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП по мини-футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные испытания | | **По общей физической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | | | **17-18 лет** | | |
| уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл |
| **Прыжок в длину с места** | М | 98 | 110 | 130 | 128 | 140 | 160 | 134 | 154 | 174 | 156 | 174 | 192 | 178 | 199 | 219 | 206 | 210 | 220 |
| Ж | 86 | 102 | 125 | 109 | 136 | 154 | 132 | 144 | 164 | 133 | 150 | 178 | 151 | 163 | 183 | 140 | 156 | 179 |
| **Подъем туловища из положения лежа** | М | 16 | 18 | 22 | 12 | 16 | 24 | 16 | 18 | 23 | 17 | 19 | 25 | 21 | 23 | 27 | 21 | 23 | 27 |
| Ж | 15 | 17 | 19 | 15 | 17 | 21 | 12 | 16 | 24 | 12 | 16 | 24 | 13 | 15 | 19 | 12 | 15 | 19 |
| **Челночный бег 3Х10** | М | 11,2 | 10,9 | 10,3 | 9,9 | 9,6 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 8,4 | 8,9 | 8,6 | 8,0 | 8,6 | 8,3 | 7,7 | 8,4 | 8,1 | 7,5 |
| Ж | 11,5 | 11,1 | 10,3 | 10,2 | 9,9 | 9,8 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 9,5 | 8,2 | 8,6 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 10,0 | 9,6 | 8,4 |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре лежа** | М | 3 | 5 | 17 | 4 | 9 | 21 | 5 | 11 | 25 | 7 | 15 | 29 | 14 | 20 | 25 | 10 | 21 | 35 |
| Ж | 1 | 2 | 9 | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 8 | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 12 | 4 | 6 | 12 |
| **Кросс 2000 м.**    **1000 м.** | М |  |  |  |  |  |  | 9.05 | 8.45 | 8.35 | 8.45 | 8.25 | 8.05 | 8.35 | 8.05 | 7.50 | 8.05 | 7.35 | 7.20 |
| Ж |  |  |  |  |  |  | 4.57 | 4.42 | 4.32 | 4.32 | 4.17 | 4.07 | 4.17 | 4.02 | 3.52 | 3.57 | 3.42 | 3.32 |
| **Шестиминутный бег, м.** | М | 725 | 850 | 1050 | 875 | 1000 | 1200 | 1050 | 1175 | 1375 | 1150 | 1275 | 1475 | 1250 | 1375 | 1575 | 1350 | 1475 | 1675 |
| Ж | 575 | 700 | 900 | 775 | 900 | 1100 | 1000 | 1125 | 1325 | 1000 | 1125 | 1325 | 1050 | 1175 | 1375 | 1100 | 1225 | 1425 |
| **Бег 400 м.** | М |  |  |  |  |  |  | 1.31 | 1.27 | 1.22 | 1.32 | 1.26 | 1.20 | 1.31 | 1.25 | 1.19 | 1.30 | 1.20 | 1.15 |
| Ж |  |  |  |  |  |  | 1.40 | 1.34 | 1.26 | 1.38 | 1.32 | 1.26 | 1.37 | 1.31 | 1.26 | 1.41 | 1.32 | 1.25 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Образовательная программа по мини-футболу/ под редакцией Хомутовского В.С.- М.,1996.

2. Бишопс К. Единоборство в мини-футболе. – М., 2001.

3. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техника эпизодов игры». – М., 2001.

4. Липатов В.Г. Правила мини-футбола в вопросах и ответах. – М., 2001.

5.Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.

6. Голомазов С.В. Теория и методика мини-футбола. – М., 2002.

7. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М., 2008.

8. Сассо Э. Футбольный тренер. – М., 2003.

9. Сеулянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. – М., 2004.

10. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроке физической культуры. – М., 2004.

11.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.,2004.

12.Спирин А., Будогосский А. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, специалистов мини-футбола). – М.,2003

13. Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. №390 «Об утверждении Типового плана - проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»

14. Алексеев, С.В. Теоретические и методические основы совершенствования методики начального обучения технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев // Материалы Всерос. науч.-практ. конференции «Здоровые дети - здоровая нация». - Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2010. - С. 153-157.

15. [Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10751)

16. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2014. 176 с.

17. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

18. Уроки футбола для молодёжи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет/ Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010

19. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

