

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»

_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 201_ г.

ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
«МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»

(ввиду отсутствия Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол (футзал)», программа разработана в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114 с внесенными изменениями от 23.07.2014 г. приказ № 620,*
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 34)*

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Составители:

старший инструктор-методист

Минкова Анна Григорьевна

тренеры:

Горбунов Иван Михайлович

Соловьев Виктор Олегович

Иваненко Виктор Иванович

г.Воркута
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	10
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
1.4. Режимы тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
1.7. Объем соревновательной деятельности.....	15
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	16
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
1.11. Структура годичного цикла.....	18
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	23
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	23
2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	25
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27
2.3.1. Планирование.....	30
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	32
2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	32
2.6. Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
2.6.1. Программный материал по теоретической подготовке	36
2.6.2 . Программный материал по практической подготовке.....	39
2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	57
2.8. Применение восстановительных средств.....	63
2.8.1. Методические средства.....	63
2.8.2. Медико-биологические средства восстановления.....	63
2.8.3. Психологические средства восстановления.....	64
2.8.4. Методические рекомендации.....	65
2.9. Антидопинговые мероприятия.....	65
2.10. Инструкторская и судейская практика.....	66

III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	68
3.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.....	69
3.2.	Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности, сроки проведения контроля, методические указания по организации тестирования	69
3.3.	Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке для зачисления (перевода) юношей групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	72
IV.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	73
V.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол (футзал)» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (приказ Министерства спорта РФ от 10.04.2013 г. № 114, с внесенными изменениями (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 г. № 620) ввиду отсутствия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол (футзал);
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по мини-футболу (футзалу) при организации тренировочного процесса.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Управлением физической культуры и спорта МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (футзал). Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную).

2. Преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.

3. Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации Программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта мини-футбол (футзал).

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в учреждение лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом от 29.12.2018 года № 369.

Зачисление лиц в организацию осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В учреждении осуществляется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей занимающихся и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

1. Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

2. Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

3. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

4. Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена», формируемым организацией на основе Календарного плана официальных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Коми, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» на текущий год. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

5. Педагогическое сопровождение программы спортивной подготовки, направленное на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

6. Процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

7. Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

8. Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учётом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах:

1. Этап начальной подготовки;

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. Этап начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- ✓ приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ формирование спортивной мотивации;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ определение спортивной специализации.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта вид спорта мини-футбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица №1):

Спортивные дисциплины вида спорта «мини-футбол (футзал)»

таблица №1

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>
1.	Мини-футбол (футзал)	001 002 2811Я
3.	Пляжный футбол	001 0032811 Я
4.	Футбол 6х6, 7х7, 8х8	001 005 2811 Е

Характеристики вида спорта.

Мини-футбол (футзал) – спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда забившая большее количество голов. Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта таких, как баскетбол, гандбол. В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола (футзала) базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча.

Мини-футбол (футзал), как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и

нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности. Играя в мини-футбол (футзал), каждый значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше.

Место мини-футбола (футзала) в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах.

Мини-футбол (футзал) имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства. Запрет на применение силовых приёмов уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье. По мнению врачей, мини-футбол (футзал) следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития растущего организма. Его ценность особенно велика в совершенствовании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Длительная мышечная работа прерывисто-переменного характера, предусматривающая к тому же возможность ее саморегулирования, способствует укреплению сердечной мышцы, развитию легких и формированию грудной клетки.

Еще одна отличительная особенность игры в мини-футбол (футзал) в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждого участника игры. Это развивает оперативное мышление, совершенствует творческие возможности игроков.

Первыми в игру, похожую на мини-футбол (футзал), начали играть бразильцы в 1920-х годах. Голландцы первыми провели свой национальный чемпионат: это произошло в сезоне 1968-69. В середине 70-х годов началось развитие мини-футбола (футзала) как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира.

Мини-футбол (футзал) завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновался мини-футбол (футзал) и в России. Благодаря целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В настоящее время в России открыты 49 региональных Ассоциаций мини-футбола (футзала), которые в свою очередь являются главными организаторами развития массового мини-футбола (футзала) в стране. Все больше внимания уделяется и развитию детско-юношеского мини-футбола (футзала). Открываются специализированные группы, организуются при детско-юношеских клубах и спортивных школах команды мастеров. Во Всероссийских соревнованиях участвуют около 1000 команд, ежегодно выступающих по четырем возрастным группам.

Анализ чемпионатов мира, Европы и крупных международных турниров свидетельствует, что в последние годы игра ведущих команд мира отличается заметным ростом интенсификации, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, и, напротив, в увеличении активных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам соперников, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании эффективных форм обороны. Все это свидетельствует об оптимизации всех форм работы по мини-футболу (футзалу) в нашей стране, в том числе и совершенствовании такого ее важнейшего раздела, как многолетний процесс подготовки занимающихся в СШ, ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу (футзалу), основной целью которого является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет. Для зачисления занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, таблицы 2,3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки

таблица № 2

<i>Развиваемые физические качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Быстрота	Бег 30 м со старта (не более 7,6 с)	Бег 30 м со старта (не более 7,9 с)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (125 см)	Прыжок в длину с места (115 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 7 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

таблица № 3

<i>Развиваемые физические качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Быстрота	Бег 30 м со старта (не более 6,0 секунд)	Бег 30 м со старта (не более 6,3 секунд)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовая	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Отжимание в упоре лежа (не менее 20)	Отжимание в упоре лежа (не менее 17)

	Поднимание туловища за 30 секунд (не менее 23 раз)	Поднимание туловища за 30 секунд (не менее 20 раз)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 11 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 минут)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Бег 30 м с ведением мяча (не более 6.2 секунд)	Бег 30 м с ведением мяча (не более 6,5 секунд)
	Жонглирования мячом (не менее 14 раз)	Жонглирования мячом (не менее 14 раз)
	10 ударов по воротам на точность (не менее 5 попаданий)	10 ударов по воротам на точность (не менее 5 попаданий)
	Обводка четырех стоек и удар по воротам с 12 метров (не менее 11,3 секунд)	Обводка четырех стоек и удар по воротам с 12 метров (не менее 11,6 секунд)
	Передача мяча в парах на расстоянии 6 метров в касание (не менее 9)	Передача мяча в парах на расстоянии 6 метров в касание (не менее 9)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отображена в таблице №4.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

таблица № 4

<i>Этапы спортивной подготовки</i>		<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки		3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	2	11	12-14
	свыше 2-х лет	3	13	8-10

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 5.

таблица № 5

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Теоретическая подготовка (%)	3-4	6-7	7-8	6-7
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая подготовка (%)	5-6	5-6	8-9	8-10
Психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	5-6
Медико-восстановительные мероприятия (%)	-	2-4	4-5	6-7
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3-4	3-5	6-8
Участие в спортивных соревнованиях, (%)	6-8	7-8	7-10	7-9
Контрольные испытания (%)	2-3	3-4	2-3	1-2
Медицинское обследование (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

Разработано на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол *

1.3. Объем и планируемые показатели соревновательной деятельности

Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие спортсменов в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» на текущий год, сформированным на основе Календарного плана официальных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Коми, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Условия участия в спортивных соревнованиях определяются правилами вида спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанными и утвержденными организаторами данных мероприятий.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в учреждении в пределах целевой субсидии, выделяемой учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения на текущий год и обеспечен:

1. Проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно.
2. Питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований.
3. Спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Исходя из видов соревнований, различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта мини-футбол (футзал)

таблица № 6

<i>Виды спортивных соревнований, поединков</i>	<i>Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>до года</i>	<i>свыше года</i>	<i>до двух лет</i>	<i>свыше двух лет</i>
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	2	2
Игры	20	20-25	40-50	50-60

На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол *

1.4. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из них 40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы, дополнительно 3 недели тренировочных сборов в каникулярный период, 9 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства (ввиду отсутствия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол (футзал)»). Нормативные требования к тренировочной

нагрузке представлены в таблице № 7.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

таблица № 7

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	6-7
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Общее количество тренировок в год	156	208	208-260	312-364

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Перечень тренировочных сборов *

таблица № 8

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора (% от общего количества занимающихся)
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации				
1.1.	ТС спортсменов включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	-	60	
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
2.1.	ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	Определяется организацией в соответствии с критериями формирования списков (прил.№5 Приказа Минспорттуризма России от 02.02.2009 № 21 зарегистрирован Минспортом России 18.03.2009, регистрационный №13531 с изменениями, внесенными с приказом Минспорттуризма России от 15.01.2010, зарегистрированным Минюстом России 16.02.2010, регистрационный №16422)
2.2.	ТС по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
2.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
3. Специальные тренировочные сборы				
3.1.	ТС по общей или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

3.2.	Восстановительные ТС	-	До 14 дней	Участники спортивных соревнований
3.3.	ТС, для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, и не более двух раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	ТС, проводимые в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые ТС для спортсменов – кандидатов на зачисление в УОР	-	До 60 дней	В соответствии с правилами отбора
3.6.	ТС для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд и ЦСП	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд

(Из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, с внесенными изменениями) *

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках реализации программ по спортивной подготовке руководствуется приказом Минздрава России от 01.03.2016 года №134н «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».

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинских осмотров. Возраст занимающихся по программам спортивной подготовки определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и указанных в таблице № 2.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет «истощенным».

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-

тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В Таблице № 5 представлены нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

1.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Соревнования важны и как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (Таблица № 4). Например, на первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия их в официальных спортивных соревнованиях должна соответствовать требованиям правил по виду спорта мини-футбол (футзал) или регламента проведения конкретного спортивного соревнования по виду спорта мини-футбол (футзал). Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 9,10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

таблица № 9

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
<i>Основное оборудование, спортивный инвентарь</i>			
1.	Ворота для мини-футбола фиксированные	комплект	2
2.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
3.	Ворота переносные, уменьшенных размеров	штук	4
4.	Флаги для разметки мини-футбольного поля	штук	6
<i>Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки</i>			
1.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Сетка для переноски мячей	штук	2
4.	Свисток	штук	3
5.	Скакалки	штук	20

6.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	штук	3
7.	Конусы	штук	40
8.	Разметочные фишки	штук	40
9.	Координационная лестница	штук	2
10.	Барьеры 20, 30, 50 см	штук	30
11.	Стойки для обводки	штук	20
12.	Стенка тренировочная 12 x 3,5 м.	штук	1
13.	Ворота переносные, уменьшенных размеров	штук	4
14.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	2
Спортивная экипировка			
1	Манишки футбольные (разных цветов)	штук	30

Обеспечение спортивной экипировкой

таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Кроссовки для мини-футбола	пар	На занимающегося	-	-	1	12
2	Гетры	пар	На занимающегося	-	-	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	На занимающегося	-	-	1	12
4	Рейтузы для вратаря	шт.	На занимающегося	-	-	1	12
5	Свитер вратарский	шт.	На занимающегося	-	-	1	12
6	Трусы спортивные	шт.	На занимающегося	-	-	2	6
7	Футболка	шт.	На занимающегося	-	-	2	12
8	Щитки	шт.	На занимающегося	-	-	1	12
9	Костюм спортивный	шт.	На занимающегося	-	-	1	24

1.9. Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблицах № 11, 12.

Количественный состав группы

таблица № 11

Этап подготовки	Период		Количество занимающихся в группе		
			Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	до одного года	НП – 1 г. об.	12	14	30
	свыше одного года	НП - 2 г. об.	12	14	24
		НП - 3 г. об.	12	14	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	Т(СС) - 1г. об.	12	14	20
		Т(СС) - 2г. об.	12	14	20
	свыше двух лет	Т(СС) - 3 г.об.	8	10	20
		Т(СС) - 4 г.об.	8	10	20
		Т(СС) - 5 г.об.	8	10	20

Качественный состав групп спортивной подготовки

таблица № 12

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность	Требования к уровню подготовки
			Результаты выполнения этапных нормативов
Этап начальной подготовки	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки
	Свыше одного года	2-3-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
	Свыше двух лет	3-й год	
		4-й год	
		5-й год	

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальные тренировочные занятия включают комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

1.11. Структура годичного цикла

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки».

В годичном цикле различают три периода:

- ✓ Подготовительный;
- ✓ Соревновательный;
- ✓ Переходный (восстановительный).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения; относительной стабилизации; временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации.

Переходный период соответствует фазе временной ее утраты.

В таблице № 13 отображены уровни нагрузок исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

таблица № 13

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий — средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Базовый	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка	Ударный — большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный — малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный — большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный — значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный — малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий — средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований	Подводящий — малая нагрузка	Соревновательный — тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнования

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжелая» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

В таблице № 13 отображена примерная структура тренировочного процесса, основанная на системном планировании подготовительного, соревновательного и переходного периодов с учетом календаря и регламента соревнований текущего сезона.

Структура годичного цикла

таблица № 13

Подготовительный период			Соревновательный период											Переходный период				
Втягивающий макроцикл	Базовый макроцикл	Предсоревновательный	Соревновательный макроцикл											Восстановительный макроцикл				
Обще-подготовительный микроцикл	Специально-подготовительный микроцикл	Подводящий микроцикл	Первый соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Второй соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Третий соревновательный	Поддерживающий микроцикл	Четвертый соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Пятый соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Шестой соревновательный микроцикл	Поддерживающий микроцикл	Восстановительно-реабилитационный микроцикл			
сентябрь	октябрь	октябрь	ноябрь	ноябрь	декабрь	декабрь	январь	январь	февраль	февраль	март	март	апрель	апрель	май	июнь	июль	август

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде.

Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы.

Основной задачей соревновательного микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

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 между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме спортсменов 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.

Физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и 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 «сверх восстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и её 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 от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

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

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной 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 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, 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, 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 мини-футболистов. В группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём 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 таблицах 14, 15, 16. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

таблица № 14

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	малая

Примерный тренировочный цикл для тренировочных групп свыше двух лет обучения в подготовительном периоде

таблица № 15

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1. Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. 2. Упражнения на технику с использованием принципов круговой тренировки	135	средняя
Вторник	1. Развитие специальной выносливости использованием упражнений с мячом 2. Подвижные игры. Двухсторонняя игра.	135	большая
Среда	Изучение тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на изучении взаимодействий внутри линий и между линиями.	135	средняя
Четверг	1. Развитие ловкости координации Акробатические упражнения, эстафеты Специальные упражнения с мячом. 2. Изучение комбинаций в стандартных положениях.	135	средняя
Пятница	Развитие технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	135	средняя
Суббота	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	большая
Воскресенье	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		

Примерный межигровой (поддерживающий) цикл для тренировочной группы в соревновательном периоде

таблица № 16

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением	135	средняя
Вторник	1. Упражнения на технику с использованием принципов круговой тренировки. 2. Техничко-тактическая подготовка в игровых упражнениях 3х3, 4х4 и т.д.	135	большая
Среда	Применение тактических действий (с учетом предстоящей календарной игры) в двухсторонне или товарищеской игре.	135	средняя
Четверг	1. Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом. 2. Развитие технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях	135	большая
Пятница	1. Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4, 5х5 и т.д.	135	средняя
Суббота	Установка на игру. Товарищеская (контрольная) игра.	135	малая
Воскресенье	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Теоретическое занятие – разбор игры.	135	большая

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Приступая к тренировочным занятиям, тренер должен, в первую очередь, разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Некоторые показатели, такие как сила ног, быстрота, функциональные особенности, в значительной мере передаются наследственностью. Необходимо компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. Недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на учебно-тренировочных занятиях.

Ведь цель деятельности спортивной школы – это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств.

Тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных спортсменов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации тренировочной работы (таблица 17).

Благоприятные возрастные периоды развития

Таблица № 17

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет							
	7-8	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
Ловкость	И	И	В	Ц				
Координация	П	П	П	Ц	Ц	Ц	П	
Равновесие	И	И	И	И				
Гибкость		В	И	Ц				
Быстрота	Ц	Ц	В	И				
Нарастание скорости движения			В	И				
Сила				И	И			
Развитие скоростно-силовых качеств				В	В			
Выносливость общая	И		И		И		И	
Выносливость скоростная			В					

Выносливость скоростно-силовая								
Работоспособность					И	И	П	
Реакция на движущийся объект		И	И					
Интенсивно формирования системы организма			О	О	О			О
Половое созревание					ОС	ОС		
Не способны к продолжительной работе	О	О						
МХ темпы прироста роста						О		
Школа футбола				О	О	О		
Легко овладевает простыми движениями	О	О	О					
Начальное обучение технике			О					
Лучший возраст обучаемости					О			
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О			
Обучение навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О
Выбор игрового амплуа							О	
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О

И - интенсивное развитие, **В** - наиболее высокие темпы развития,

Ц - целенаправленное развитие, **П** - развивается плохо,

С - снижение показателя, **О** - основной период.

Уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В виде спорта мини-футбол (футзал) возрастные зоны первых больших успехов приходятся на возраст 12-15 лет, оптимальных возможностей в 16-18 лет, а наивысшие достижения в 18 лет и старше.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке спортсменов следует соблюдать следующее:

- установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка;
- установить «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идёт недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Содержание работы с занимающимися определяется тремя факторами:

- спецификой ведения «спортивной борьбы»;
- модельными требованиями квалифицированных спортсменов;
- возрастными особенностями;
- возможностями спортсменов.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

При планировании программ занятий аэробной, смешанной аэробно-анаэробной и преимущественно анаэробной гликолитической направленности следует учитывать, что их реализация связана с интенсивным расходом гликогена, сходными механизмами развития

утомления и протекания восстановительных реакций. Для планирования программ таких занятий имеется множество разнообразных по характеру, локализации, продолжительности, интенсивности, последовательности применения, режиму работы и отдыха упражнений. Это даёт возможность максимально разнообразить тренировочный процесс, не изменяя его основной направленности, решая при этом ряд принципиальных вопросов, предопределяющих его качество.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К занятиям допускаются лица прошедшие:

- инструктаж по технике безопасности;
- медицинский осмотр.

При проведении тренировочных и соревновательных мероприятий необходимо соблюдать:

- правила поведения занятий;
- расписание занятий;
- установленные режимы тренировки и отдыха;
- правила личной гигиены.

Лица, проходящие спортивную подготовку, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по ТБ, привлекаются к ответственности, и с ними проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и специальную обувь в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- воспитанники должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры в мини-футбол (футза);
- провести физическую разминку;
- тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов;

- внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;
- знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;
- выходить из спортивного зала только с разрешения тренера;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить;
- обо всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру;
- при возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности либо замене спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований

Нарушение инструкций и положений по проведению соревнований, нарушение правил их проведения нередко являются причиной травм.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в мини-футболе (футзале) и допуска к соревнованиям;
- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;
- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;
- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих мини-футболу (футзалу);
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
- о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;
- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий мини-футболом (футзалом), обеспечивающие удобство и безопасность

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными

особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий мини-футболом (футзалом) должны обеспечивать удобство и безопасность, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя, прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и самое главное – безопасность жизни и здоровья детей и молодежи.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

При планировании спортивных результатов учитывают:

- многолетнюю динамику спортивных результатов;
- спортивно-тестовые показатели;
- сроки выполнения спортивно-квалификационных нормативов.

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Годовой учебный план, план теоретической подготовки, план самоподготовки по виду спорта «мини-футбол (футзал)» по этапам спортивной подготовки, рассчитанный на 52 недели, представлены в таблицах № 18, 19, 20.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
по виду спорта «мини-футбол (футзал)» из расчёта 52 недели

таблица № 18

№ п.п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка			Тренировочный (<i>спортивной специализации</i>)				
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	Теоретическая подготовка	10	29	29	36	36	37	37	37
2	Общая физическая подготовка	76	80	80	72	72	53	53	53
3	Специальная физическая подготовка	26	39	39	52	52	58	58	58
4	Техническая подготовка	53	70	70	94	94	120	120	120
5	Тактическая подготовка	14	13	13	36	36	38	38	38
6	Психологическая подготовка	5	6	6	12	12	29	29	29
7	Медико-восстановительные мероприятия	-	10	10	16	16	34	34	34
8	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	36	32	32	28	28	38	38	38
9	Инструкторская и судейская практика	-	16	16	16	16	29	29	29
10	Участие в спортивных соревнованиях	14	19	19	32	32	38	38	38
11	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6
40 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы Итого:		240	320	320	400	400	480	480	480
12	Учебно-тренировочные сборы (3 недели)	18	24	24	30	30	36	36	36
13	Самоподготовка (9 недель)	54	72	72	90	90	108	108	108
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312	416	416	520	520	624	624	624

**Годовой тематический план распределения учебных часов
на теоретические занятия**

На этапе начальной подготовки (НП)

таблица № 19

№	Разделы теоретической подготовки	Этап начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	История развития мини-футбола.	2	3	3
2	Место и роль ФКиС в современном обществе	-	3	3
3	Основы законодательства в сфере ФКиС. (Правила игры в мини-футбол, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов, Антидопинговые правила.)	1	11	11
4	Основы спортивной подготовки.	2	4	4
5	Гигиенические знания, умения и навыки.	2	2	2
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	3	3
7	Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.	2	3	3
Общее кол-во часов:		10	29	29

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТСС)

таблица № 20

№	Разделы теоретической подготовки	Этап спортивной специализации				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	История развития мини-футбола (футзала)	6	4	-	-	-
2	Место и роль ФКиС в современном обществе	4	5	-	-	-
3	Основы законодательства в сфере ФКиС (Правила игры в мини-футбол, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.)	5	5	5	4	4
4	Основы спортивной подготовки.	4	4	6	8	8
5	Строение и функции организма человека.	-	5	5	7	7
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	6	4	5	-	-
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	5	3	4	7	7
8	Основы спортивного питания.	-	-	6	8	8
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	-	-
10	Требования к технике безопасности при занятиях мини-футболом (футзалом).	3	3	3	3	3
Общее количество часов:		36	36	37	37	37

План самоподготовки занимающихся

Таблица № 21

Задание
<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание (30 раз в день); - подъем туловища из положения лежа на спине (30 раз в день); - приседания (30 раз в день). <p>СФП</p> <p><i>Развитие скорости и выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с утяжелением (2 раза в неделю по 60 минут); - челночный бег (2 раза в неделю 3x10 метров 3 повторения); - бег с ускорением (2 раза в неделю 12 минут; 5 минут обычный + 1 минута ускорение). <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание (3 раза в неделю, 3 подхода по 8)

- мостик (3 раза в неделю, 2 подхода по 5 минут)
- планка (3 раза в неделю 3 подхода на увеличение времени 30, 45, 60 секунд или 2 подхода по 60 и 90 секунд);
- плавание (по возможности 3 раза в неделю по 10 минут);
- прыжки «лягушка» (3 раза в неделю, 3 подхода по 12 раз).

Развитие гибкости

- растяжка (каждый день после выполнения упражнений).

Инструкторская и судейская практика

- просмотр и анализ футбольных матчей;
- посещение футбольных стадионов (по возможности).

Техническая подготовка

Индивидуальная работа с мячом

- удары;
- передачи;
- жонглирование;
- контроль и обработка мяча;
- финты;
- спарринг матч (по возможности).

Восстановительные мероприятия 2 раза в неделю

2.3.1. Планирование

В группах начальной подготовки основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет от 3 до 7 % от общего объема тренировочного плана и направлена на изучение истории мини-футбола, роли физической культуры и спорта в современном обществе, рассмотрение понятий игры в мини-футбол.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как силовые и скоростные способности, общая выносливость вырабатываются в подвижных играх и эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча, ведения мяча и обработки мяча.

На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекат мяча с ноги на ногу и т.п.

Технико-тактическая и интегральная подготовка взаимосвязаны, но им уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения мини-футболу (футзалу). В тренировочном процессе спортивных школ интегральная подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте.

Элементарные тактические приемы и основные игровые положения так же изучаются в группах начальной подготовки.

Для видимых результатов спортивного роста юных мини-футболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся.

Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так воспитанники второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам: без «аутов», футбольным мячом, без набранных фолов, без «угловых» и т.п., а также «Веселые старты», конкурсы с футбольным уклоном и официальные

соревнования, которые проводятся в рамках города, Республики.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям, где в качестве участников выступают как дети, так и их родители. Вообще, очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия с маленькими спортсменами, когда они определяются с выбором спортивной направленности и формируют свои характерные особенности.

В приведенных ниже таблицах распределения учебных часов по годам обучения тренер планирует тренировочный процесс по этапам подготовки. Обучение начинается с сентября месяца, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в мини-футбол (футзал). В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки, а вот интегральная подготовка представлена в меньшем объеме. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности. В сентябре и мае проводится прием контрольных и переводных нормативов.

На втором и третьем году начальной подготовки все часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняется лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Обучение в тренировочных группах является основной частью программного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости мини-футбола (футзала), стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольно-переводных нормативов и соревновательной деятельностью.

Поэтому количество часов, отведенных на участие в соревнованиях, увеличивается с каждым годом.

Основное время соревновательного процесса определяется в период с октября по март, когда проводится большое количество соревнований различного статуса. Например: Первенство России по мини-футболу среди юношей проводится в вышеуказанные сроки, кроме того, в каникулярное время наиболее удобны для проведения республиканских, окружных, городских, и областных турниров.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всего тренировочного процесса. Исключение составляет лишь третий год обучения. Это связано с возрастными особенностями обучающихся в связи с переходом к более насыщенному соревновательному периоду и развитием специальной физической подготовки в более качественном и специализированном варианте. Именно такой подготовке уделяется большое внимание, особенно в группах четвертого и пятого годов обучения. Также увеличивается время, отведенное для приема контрольных нормативов, так как повышаются требования к качеству выполнения элементов той или иной подготовки.

Немалая роль в тренировочном процессе отводится технико-тактической подготовке, которая с каждым годом требует к себе все большего внимания. Появляется несколько наигранных комбинаций, розыгрышей стандартных положений, отработанных вариантов защиты, коллективных действий при отборе мяча у соперника и т.п. Для усвоения и моделирования тактических схем игры и технических приемов используется интегральная подготовка, отведенное время для которой также должно быть правильно распределено в течение тренировочного процесса. Этот вид подготовки юных мини-футболистов характеризуется участием команд и отдельных обучающихся в товарищеских матчах и двухсторонних играх с определенным заданием и поставленной тренером целью.

За время обучения в тренировочных группах спортсмены должны овладеть судейскими навыками. Небольшое количество часов по теме «Инструкторская и судейская практика» определяется тем, что такая практика в основном проходит индивидуально или парно, а не коллективно.

Теме «Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия» ежегодно отводится от 21 до 44 часов, которые тренер может самостоятельно распределить в течение всего

учебного года. Несомненно, одна из главных задач этих занятий – это работа с родителями, пропаганда здорового образа жизни и инструктаж по технике безопасности. Для лучшего восстановления спортсменов и в целях пропаганды здорового образа жизни после игрового периода рекомендуется посещать сауну, бассейн, проводить восстановительный массаж, самомассаж.

Изучение теоретического материала с каждым тренировочным годом увеличивается не только по времени, но и разнообразием тем. Основой теории в тренировочных группах служит изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта и основ спортивной тренировки. Изучаются тактические варианты ведения игры, стратегические цели предстоящих матчей или турниров. А также идет ознакомление с особенностями организации соревнований и изучение тонкостей в правилах игры.

Немалая роль уделяется предсезонной подготовке. Сентябрь и часть октября в основном используются для совершенствования функциональной готовности юных спортсменов.

В зимний период главной частью тренировочного процесса является подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. В старших группах соревновательный сезон может быть длиннее, так как количество турниров и спортивных состязаний увеличивается (региональные и всероссийские финалы).

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться, как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, должны определяться контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

При планировании спортивных результатов должны учитываться следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий видом спорта и конкретной спортивной дисциплиной;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут варьироваться в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. В этом случае тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Врачебный контроль осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр, проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование, проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Углубленное медицинское обследование.

В начале и в середине тренировочного года все занимающиеся (спортсмены) проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Для контроля над функциональным состоянием могут использоваться показатели частоты сердечных сокращений.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется использовать исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы. Например, проведения пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении расчета и может быть выполнена

тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое после 5-ти минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 39 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1+P2+P3)-200)/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 22.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

таблица № 22

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки, общие неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв. Профиль личности целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (таблица № 23).

таблица № 23

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка Координационная сложность нагрузки Направленность нагрузки Величина нагрузки	Сбор мнений спортсменов и тренеров Анализ рабочей документации тренировочного процесса; Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей	Определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объём техники Разносторонность техники Эффективность техники Освоенность	Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.

2.6. Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

1. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Классификация видов и компонентов спортивной подготовки

Таблица № 24

№ п\п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение специальных знаний, умений и навыков
		В ходе занятий	
		Самостоятельная	
2.	Физическая	Общефизическая	Развитие общей физической подготовки
		Специально-физическая	Развитие специальной физической подготовки

		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения техники
		Функциональная	Повышение интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
3.	Техническая		Освоение технических навыков
4	Тактическая	Индивидуальная	Освоение тактических навыков
		Групповая	
		Командная	
5.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния мотивации и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу.

2.6.1. Программный материал по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является элементом теоретических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Примерный план теоретической подготовки по виду спорта мини-футбол (футзал) на этапах спортивной подготовки заключается в следующем.

Тема 1. История развития мини-футбола (футзала).

История возникновения современного мини-футбола (футзала). История развития современного мини-футбола (футзала) в России. Достижения сборных и клубных команд. Развитие мини-футбола (футзала) в России и за рубежом. Значение и место мини-футбола (футзала) в системе физического воспитания. Отличие мини-футбола от футзала и футбола. Российские соревнования по мини-футболу: суперлига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны (КФК). Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

Современный мини-футбол (футзал) и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Место и роль физической культуры в современном обществе.

Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая зависимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

Понятие физическая культура. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Тема 3. Основы законодательства в сфере ФК и С.

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства при различных игровых ситуациях. Значение предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение и классификация спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по мини-футболу (футзалу).

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их форма и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Требования и условия выполнения спортивных и массовых разрядов в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией. Федеральные стандарты по виду спорта футбол.

Антидопинговые правила, утвержденные министерством спорта Российской Федерации и международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое влияние.

Тема 4. Основы спортивной подготовки

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Разминка перед тренировкой и игрой.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

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

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка. 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 применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввода мяча и других технических приемов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команд (вратаря, защитников, нападающих).

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом по воротам или обостряющей передачей в район дальней штанги. Завершающая фаза атаки.

Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», «прессинг», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещения). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации в нападении, в защите, при выполнении начального удара, броска от ворот, углового удара, свободного и штрафного удара, а также при вводе мяча из-за боковой линии.

Значение тактических планов на предстоящий турнир или матч, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера площадки и других факторов. Разбор тактических вариантов ведения игры предстоящих соперников. Повышение тактического мастерства (с помощью видеозаписей и наблюдения матчей СУПЕРЛИГИ) за счет просмотра коллективных действий квалифицированных мини-футболистов и профессиональных команд.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке мини-футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задания отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнение заданий и пути для дальнейшего роста.

Тема 5. Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращение под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки

Формирование представления об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания и тренировочного процесса, рационального отношения к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда и обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу (футзалом).

Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о режиме дня, как об установленном распорядке жизни человека, который включает в себя труд (учебу, занятия физической культурой и др.), питание, отдых и сон. Необходимость утренней зарядки, как составной части режима дня.

Значение здорового образа жизни, как основы развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

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

Тема 8. Основы спортивного питания

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

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Спортивная площадка для занятий и соревнований по мини-футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.

Инвентарь, применяемый в занятиях мини-футболом. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различительные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход за ними.

Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом

Общие требования по технике безопасности при проведении занятий. Требования по технике безопасности при проведении соревнований.

2.6.2. Программный материал по практической подготовке

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные;
- специальноподготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средствами общей физической подготовки являются:

а) Спортивные игры

Разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

б) Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции.

Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении, повороты на месте, размыкание уступами. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

в) 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. Упражнения 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.

г) Упражнения на воспитание общей выносливости для начальной подготовки

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

д) Упражнения на воспитание общей выносливости для тренировочных групп

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 – 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

е) Упражнения на развитие ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

ж) Упражнения на развитие скоростных качеств

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м). 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): 3x5м, 4x5м, 3x10м, 5 м- 10м- 15м. и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби.

з) Упражнения на воспитание силовых способностей

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. В мини-футболе (футзале) требуется, прежде всего, динамическая (взрывная) сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Для развития силы применяются разнообразные упражнения, в том числе отягощающие.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

и) Упражнения на развитие координационных способностей

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

к) Гимнастические упражнения на развитие гибкости

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Отдельные и комплексные упражнения на гимнастических снарядах. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Упражнениями, направленными на специальную физическую подготовку, являются:

- для групп этапа начальной подготовки

а) упражнения на воспитание скоростных способностей

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости

Ускорение на 3-5 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) упражнения на воспитание специальной силовой способности

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: - Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

- для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

а) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверх. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 5 по 5 м, 5 по 15 м, 4 по 20 м и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения различной дистанции на стадионе, в манеже и в спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе.

Для вратарей: - из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мячей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) упражнения для развития дистанционной скорости

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 30-35 м (3-5 м с максимальной скоростью 5-7 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие 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 «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) упражнения для развития специальной выносливости

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. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1». Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.)

Для вратарей: - повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «Квадрат», «Белочки, собачки».

г) упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости

Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 7-10 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из

приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

д) упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Для вратарей:- прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Техническая подготовка (ТП)

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники - общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;
- овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);
- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Примерный план направленный на техническую подготовку занимающихся по виду спорта мини-футбол (футзал) на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

- для групп этапа начальной подготовки

а) техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) удары по мячу ногами

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) удары по мячу головой

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

г) остановка мяча

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

д) передачи мяча

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) ведение мяча

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

ж) обманные движения (финты)

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

з) отбор мяча

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

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, 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 и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

- для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

а) техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: - прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) удары по мячу ногами

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

в) удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

г) остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) передачи мяча

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

е) ведение мяча

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

ж) обманные движения (финты)

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

з) отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

и) ввод мяча для возобновления игры

(аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

к) техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а также с рук после касания пола на точность.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать: - правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Примерный план тактической подготовки занимающихся по виду спорта мини-футбол (футзал) на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

Атакующая тактика.

а) индивидуальные действия без мяча

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

б) индивидуальные действия с мячом

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

в) групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», «забегание за спину партнера», «смена мест». Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация

голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и свободном ударах, от ворот, аут.

Оборонительная тактика

а) индивидуальные действия

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фолов.

б) групповые действия

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.

Тактические комбинации

Комбинация - это действия двух или нескольких игроков, решающих определённую тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающихся, умения тактически правильно мыслить и сыгранности игроков. Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). В игре комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отражения атаки соперника с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков, и выполнение быстрых и точных передач.

«Стенка» - это комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника - в этом её главное достоинство. Игра в «стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть её в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдаёт мяч в сторону партнёру, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнёра ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчётом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега. Обучение комбинации «стенка 2» следует начинать с выполнения юными футболистами упражнений с пассивным сопротивлением соперников. По мере освоения упражнения вводится соперник, который всё более активно противодействует выполнению комбинации. В дальнейшем, когда обучающиеся научились выполнять комбинацию в игровых упражнениях и играх, следует приступить к разучиванию её более сложных вариантов («стенка третьему», «двойная стенка»).

«Треугольник» - комбинация, основанная на передаче мяча между тремя игроками. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками и с отвлекающими действиями.

Комбинации при розыгрыше начального удара преследуют цель организации острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону.

Комбинации при розыгрыше удара от ворот осуществляются так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же. Правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону. Свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнёр возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле.

Комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов

При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться, как можно быстрее, нанести прицельный удар по воротам. Быстрыми перемещениями на свободное место партнёры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. При выполнении свободного удара вблизи ворот соперников следует стремиться вывести одного из партнёров на выгодную позицию для нанесения прицельного удара. Цель комбинаций при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительном расстоянии от ворот противоположной команды - передвижение вперёд посредством коротких передач. При выполнении упомянутых ударов вблизи своих ворот рекомендуется отдать мяч вратарю, отдать его вперёд или на фланг открывающемуся партнёру. В то же время не следует делать поперечных передач, так как их легко может перехватить соперник.

Комбинации при розыгрыше углового удара могут выполняться с помощью навесных или пристрельных передач в штрафную площадь, а также с помощью розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром. И тот, и другой способы имеют многочисленные варианты.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнёров. Цель таких комбинаций - сохранение мяча или организация острой атаки ворот противоположной команды.

Командные тактические действия

Командные тактические действия - это определённая система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке.

К обучению командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приёмов, приобретения определённых теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх тренер ставит перед занимающимися задачу играть на определённых местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка тренером склонностей и возможностей каждого обучающегося. По мере овладения занимающимися задачей научиться играть на определённых местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий в отдельных звеньях и линиях, тактики отдельных моментов игры и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на тренировочных занятиях рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определённые тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различными варьироваться преподавателем в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся.

Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов - быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счёт длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счёт 2-3 передач в одно касание. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно.

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперёд с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперёк поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

Командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры. В современном мини-футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита - это действия игрока против определённого соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнёрам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде - основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

Зонная защита заключается в охране игроками определённой зоны перед воротами, т. е. В ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон.

Комбинированная защита - это сочетание в действиях игроков личного и зонного метода, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашёл наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надёжностью и значительно затрудняет действия соперников.

Тактические системы игры

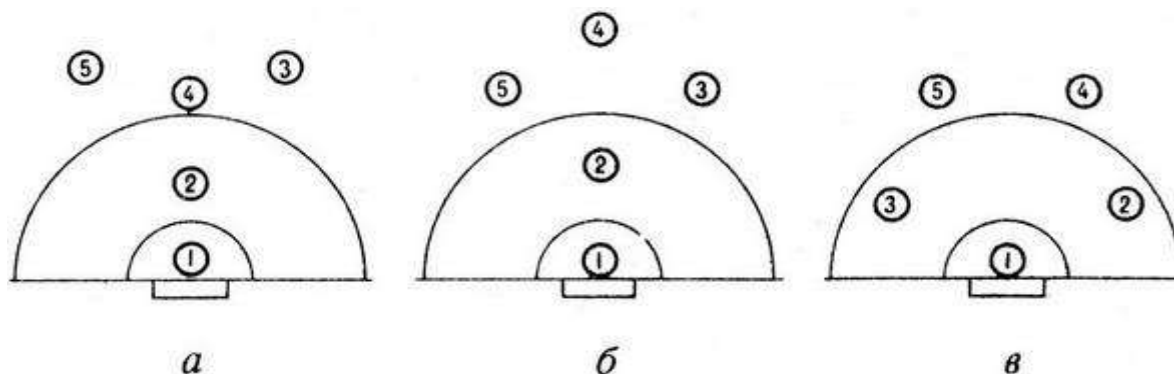
Тактические системы игры - это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными особенностями.

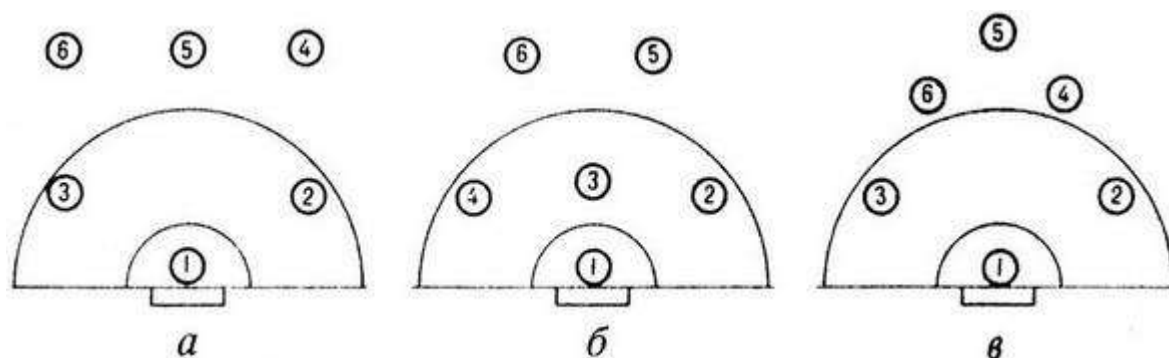
Мини-футбол (футзал) - игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах и хоккейных «коробках» играть от стены (борта) вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола (футзала), основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

Система игры

Чтобы успешно выступать в соревнованиях по мини-футболу, в команде надо строго распределить игровые обязанности: на одних ребят возложить преимущественно оборонительные функции, а на других - атакующие, расставив игроков по определенной системе. Понятие «система» означает определенную расстановку игроков на поле с учетом их индивидуальных способностей. Это дает возможность команде добиться наибольшей пользы как в обороне, так и в нападении.

Схема системы игры 5х5 и 6х6 в мини-футболе (футзале):





Одни игроки (внутри большого и малого круга) - защитники, а другие - нападающие. Однако в ходе игры в мини-футболе такое деление игроков часто бывает условным. На небольших площадках каждый защитник постоянно готов подключиться в атаку и завершить ее ударом по воротам или же острым пасом партнеру. В свою очередь, каждый нападающий при овладении мячом игроками соперников готов отступить назад для обороны своих ворот. В связи с этим основные принципы игры в обороне и в нападении должны одинаково хорошо знать и защитники и нападающие.

Опека соперника

Каждый игрок, будь он нападающим или защитником, должен учиться опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. В мини-футболе применяются персональная опека, опека в зоне и комбинированная опека.

При персональной опеке игрок команды в ходе игры «держит» только определенного игрока противоположной команды, препятствуя его активным действиям. В мини-футболе персональная опека может применяться как на своей половине поля, так и по всей площадке. Распределение игроков для персональной опеки игроков команды соперников делается примерно по схожей манере игры.

Например, быстрого нападающего должен опекать быстрый защитник. При опеке в зоне каждый игрок защищающейся команды опекает соперников в определенной зоне. При этом защитник активно противодействует любому игроку атакующей команды, появившемуся в его зоне.

Комбинированная опека - это сочетание персональной опеки с опекой в зоне. А теперь о том, как опекать своего соперника. При атаке на ваши ворота игроки вашей команды должны тут же прикрыть своих соперников. Выполняется это таким образом. Каждый игрок располагается сзади и немного сбоку от опекаемого соперника. Такая позиция позволяет держать в поле зрения намерения подопечного, а также видеть мяч. При случае вы сможете резким выходом вперед перехватить адресуемую опекаемому игроку передачу. И еще об одном правиле опеки соперника. Каждый раз, когда один из игроков в непосредственной близости от своих ворот вступает в борьбу за мяч с атакующим соперником, другие его партнеры должны расположиться так, чтобы иметь возможность сыграть за его спиной, т. е. подстраховывать его в случае проигрыша единоборства.

Упражнения:

1. **«Два против одного».** Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. **«Три против двух».** Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. **«Два против двух».** Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять

хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10x10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля - середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.

5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

Быстрый прорыв

Успешные взаимодействия игроков при отборе мяча в мини-футболе часто завершаются быстрым прорывом, или быстрой контратакой. Это происходит и тогда, когда игроки команды соперников, увлекшись атакой и потеряв мяч, не успевают организовать оборону своих ворот. Условием успешного начала быстрого прорыва являются своевременный отрыв нападающего от соперника и внезапная и точная передача ему мяча на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его нападающему, который в этот момент опережает защитников команды соперников. Или же защитник, прервав атаку соперников, точной передачей направляет мяч нападающему, который в момент отбора мяча партнером уже оторвался от соперников или же выбрал удачное место у ворот. Быстрый прорыв может готовиться заблаговременно, еще во время атаки соперников. Один из нападающих вашей команды выдвигается вперед и готовится к получению передачи. Должны готовить себя к организации быстрого прорыва и те игроки, которые в какой-то момент игры оказались не занятыми отражением атаки соперников. Они должны стремиться, чтобы их зона оказалась открытой. Для этого они умышленно уходят из своей зоны и уводят оттуда опекающего их защитника. Так заранее планируются выход в освободившуюся зону игрока и направление ему мяча при отборе у соперника.

Выход на свободное место

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков вашей команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону и открыть путь к воротам соперников одному из своих партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать вместе с товарищами по команде.

Упражнения:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами – 8-9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т.д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

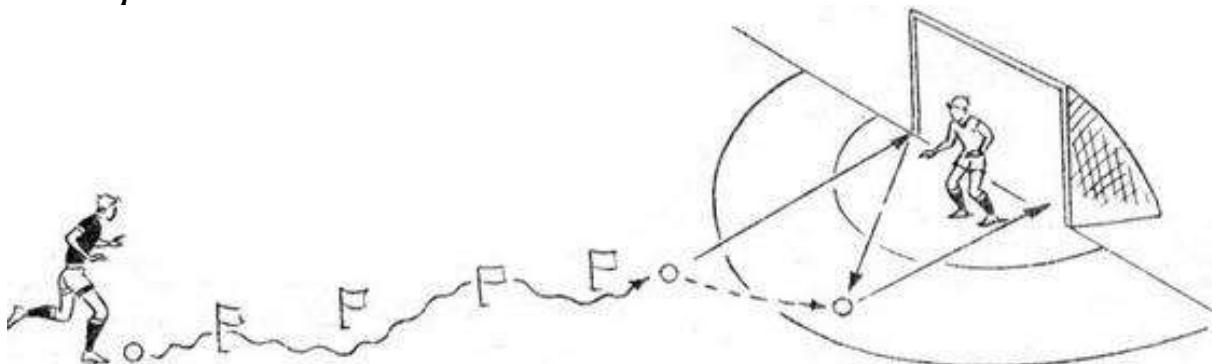
4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот - по двое на каждую команду. В каждой команде 4-6 человек. Задача игроков той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно

открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

Игра на добивание

Этот тактический прием успешно применяется при отскоке мяча от вратаря. В мини-футболе игра на добивание - эффективный способ для поражения ворот соперников. Игрой на добивание можно пользоваться не только после отскока мяча от вратаря, но и после отскока от стены зала, умышленно направляя туда мяч.

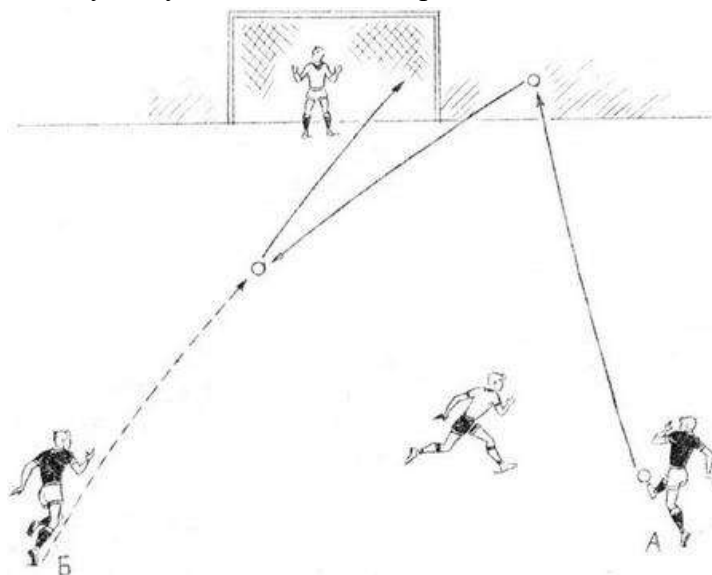
Упражнения:



1. **«Рывок на добивание».** Перед штрафной площадкой на расстоянии 3 шагов одна от другой устанавливаются булавы (ветки, кирпичи и т. п.). Игрок ведет мяч «слаломом» между булавами и бьет по воротам. Вратарь старается отбить мяч в поле (об этом заранее условлено). Игрок сразу же после удара делает рывок и добивает мяч в ворота.

2. **«Кто быстрее».** Один из игроков подает угловые удары. Двое других (нападающие), расположившись на линии штрафной площадки, поочередно принимая мяч после подачи углового, бьют по воротам. Вратарь отбивает мяч в поле, а нападающие сразу же устремляются вперед, стремясь опередить друг - друга и добить мяч в ворота.

3. **«Добей от стенки».** Нападающий продвигается вперед, ведя мяч. Сблизившись с защитником, он сильно бьет в стену зала или борт хоккейной «коробки», обегает защитника слева и наносит удар по отскочившему мячу, добивая его в ворота.



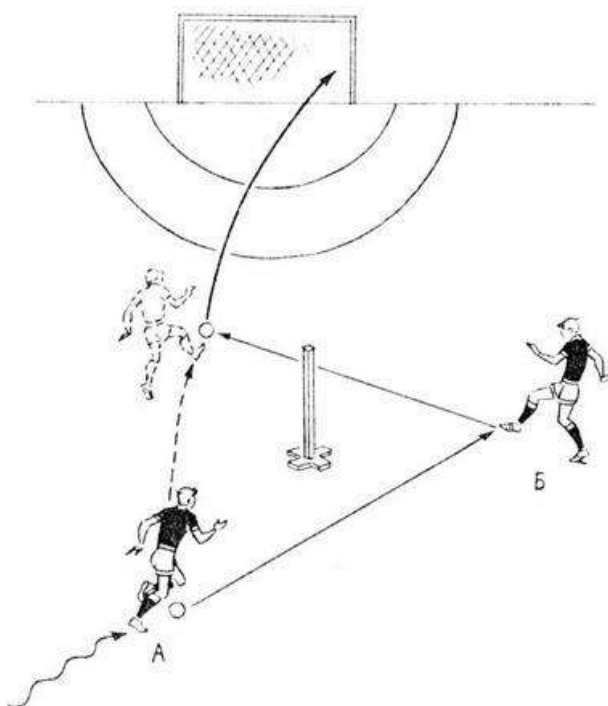
Игровое упражнение «От стенки - партнеру»

4. **«От стенки - партнеру».** Нападающий «А» продвигается с мячом к воротам. Сблизившись у штрафной площадки с защитником, он сильно направляет мяч в стенку. Игрок «Б», предвидя маневр своего партнера, делает рывок и добивает в ворота отскочивший от стенки мяч.

Игра «в стенку»

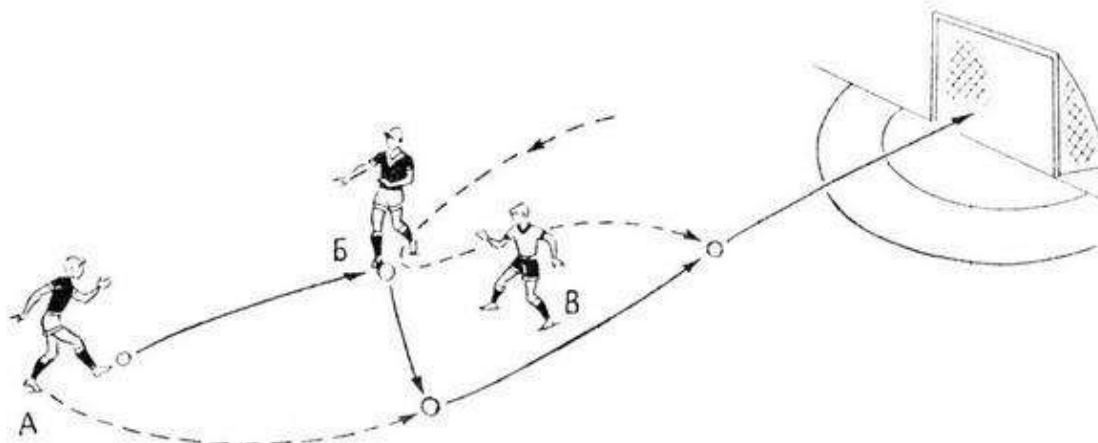
Игра «в стенку» - это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, партнеры, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его партнеру на ход. Игра «в стенку» довольно часто применяется в мини-футболе (футзале), так как ошеломляет и запутывает соперников. Главное достоинство этого приема - быстрота и внезапность. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от футболистов осмысленных действий. Например, игрок, выполняющий роль «стенки», чтобы ввести в заблуждение соперников, может отдать мяч не тому, кто рвется вперед, а третьему игроку. Вам часто придется использовать этот тактический прием в играх по мини-футболу. Причем роль «стенки» могут выполнять непосредственно борт хоккейной площадки или же стена спортивного зала, если они совпадают с боковой линией поля или линией ворот. Однако в этом случае от игрока, передающего мяч, требуются тонкая оценка ситуации и умение сделать расчетливую передачу.

Упражнения:



Игровое упражнение «Мимо стойки»

1. «Мимо стойки». Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (кирпич, флажок, ветка), исполняющей роль защитника, своему партнеру и делает рывок вперед. Партнер «Б» делает быструю передачу за спину «защитника» на ход игроку «А», который наносит удар по воротам.

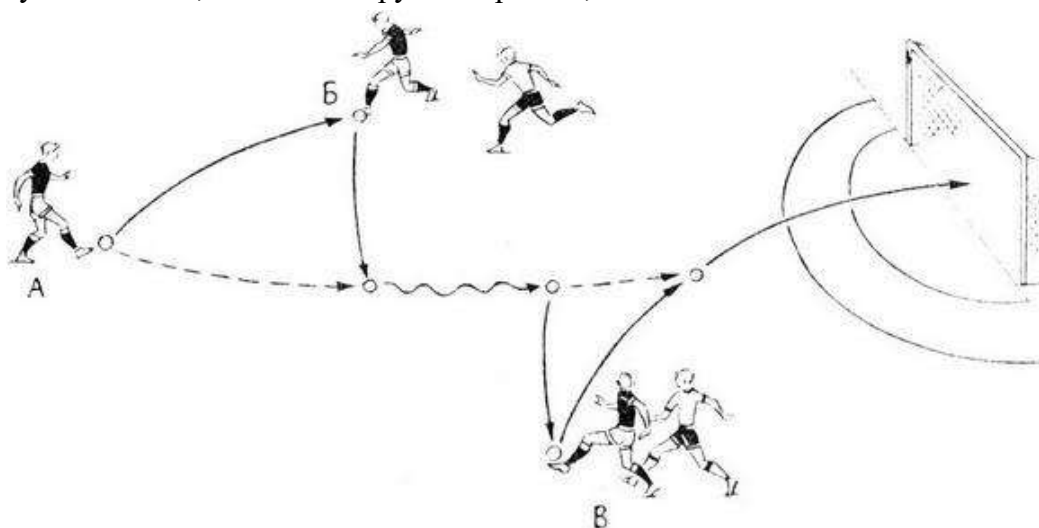


Игровое упражнение «Уведи защитника»

2. **«Уведи защитника».** Нападающий «А» отдает мяч нападающему «Б» и предлагает себя в качестве «стенки». Нападающий «Б» набегает на мяч, уводя за собой защитника «В», и отдает мяч на ход нападающему «А». Тот, в свою очередь, направляет мяч в сторону ворот на ход нападающему «Б», который и бьет по воротам.

3. **«От стенки или борта».** Игрок «А» направляет мяч мимо стойки (камень, ветка, флажок), выполняющей роль защитника, в «стенку» (борт хоккейной площадки) и, сделав рывок, подхватывает отскочивший мяч за спиной «защитника» и бьет по воротам.

4. **«От стенки - партнеру».** Игрок «А» делает резкую передачу «в стенку» мимо стойки, выполняющей роль партнера. В это время нападающий «Б», сделав рывок, подхватывает мяч и бьет по воротам. В дальнейшем в качестве защитника может выступать третий игрок, который сначала действует пассивно, лишь имитируя отбор мяча, а в дальнейшем становится все активнее.



Игровое упражнение «Две стенки»

5. **«Две стенки».** Нападающий «А» играет «в стенку» сначала с нападающим «Б», затем с нападающим «В» и после этого наносит удар по воротам. Первоначально защитники действуют пассивно, а затем начинают все активнее мешать нападающим.

Передачи мяча

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара.

Вот несколько заповедей, которых должен придерживаться юный футболист при выполнении передач:

1. Отдавать мяч следует в первую очередь партнеру, который занимает лучшую позицию.
2. Отдавать мяч надо так, чтобы партнер мог принять его в движении и тут же продолжить атаку.
3. В ходе игры нужно разнообразить характер передач, т. е. делать то короткие, то средние, длинные или же низкие и высокие, а также поперечные или продольные. Такое чередование затруднит действия обороны соперников.
4. Готовясь выполнить передачу, старайтесь каждый раз найти какой-либо новый ход. Ведь чем неожиданней будет передача, тем большую опасность она представляет для соперников.

Упражнения:

1. **«По прямой».** Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. **«На ход партнеру».** Начертить круг диаметром 8-10 шагов. Встать в центр круга и передавать мяч партнеру, который бежит по кругу. Стараться дать мяч партнеру на ход. Выполнять низовые и полувысокие передачи. В ходе тренировки меняться ролями.

3. **«Навстречу партнеру».** Встать с партнером друг против друга на расстоянии 15-20 шагов. Передавать мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может

изменить направление бега. Стараться предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Тактика игры вратаря

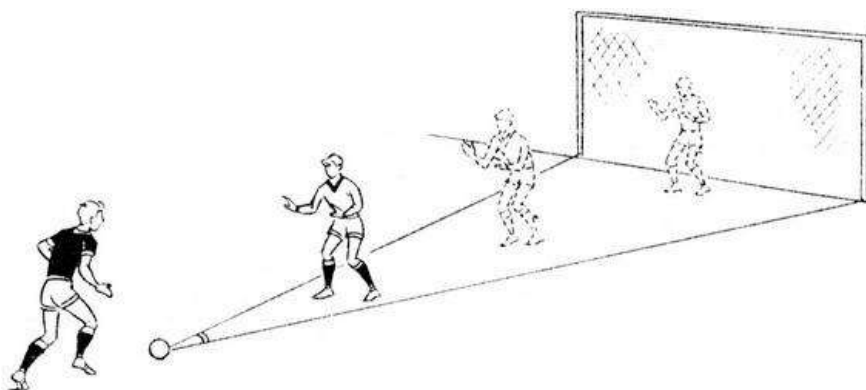
Под тактикой игры вратаря понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Основные тактические действия вратаря включают выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атаки своей команды, для чего вратарь точно направляет мяч партнёру, занимающему выгодную для развития атаки позицию.

Выбор места в воротах - важнейший элемент тактических действий вратаря. В ходе игры он не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать завершающий удар. Выбор наиболее целесообразной позиции по отношению к бьющему по воротам сопернику как бы уменьшает площадь ворот, значительно облегчая дальнейшие действия вратаря.

Вратарь - последний игрок обороны и зачинатель атак своей команды. От его уверенности, от его действий в сложных игровых ситуациях зависит настрой команды, а нередко и успех в матче. Однако пусть вас не смущает чрезмерная сложность вратарских обязанностей. Увлечение и старательность помогут вам овладеть секретами вратарской игры. Этому будут способствовать и наши советы.

В ходе игры вратарь должен внимательно следить за перемещением игроков обеих команд и в зависимости от их расположения занимать место в воротах. Особое значение имеет выбор места

при обстреле ворот соперником. Остановимся на наиболее типичных игровых ситуациях.



Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем

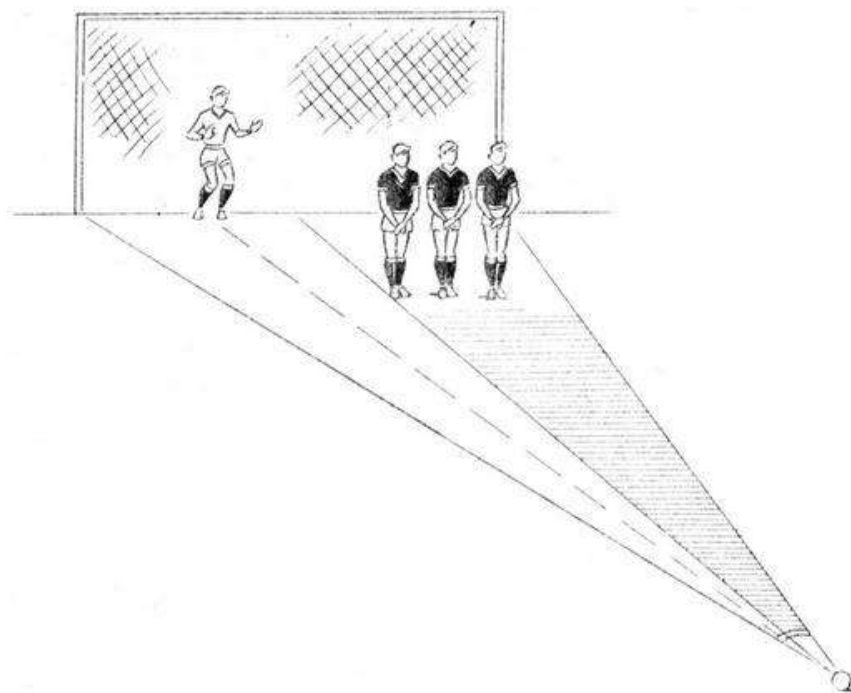
1. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем.

В этом случае вратарь должен как можно дальше выйти из ворот навстречу нападающему и тем самым уменьшить угол обстрела ворот, образованный мячом и стойками ворот.

Выбор места при ударах со средней дистанции. Чтобы научиться правильно, выбирать позицию при обстреле ворот со средней дистанции, попросите товарища побить вам по воротам с 10-15 шагов. Перед ударом мысленно разделите пополам угол обстрела ворот. Затем выйдите немного вперед и встаньте на эту воображаемую линию. Занятая позиция и будет наиболее правильным положением вратаря, предоставляющим наибольшую возможность для отражения удара.

3. Выбор места при угловом ударе.

При угловом ударе на открытых площадках вратарь занимает место у дальней стойки ворот. В этой позиции он хорошо видит поле и имеет возможность определить траекторию полета мяча. При необходимости вратарь может своевременно выйти из ворот для приема или отбивания мяча. При угловом ударе в спортивном зале или на хоккейной площадке вратарь занимает место в середине ворот.



Место вратаря и защитников («стенки») при штрафном ударе

4. Выбор места при штрафном ударе. В этом случае вратарь должен еще и руководить постановкой «стенки». Делается это так: «стенка» закрывает ближний угол ворот, а сам вратарь занимает середину незакрытой части ворот. В такой позиции он сможет отразить и высокие мячи, пробитые через «стенку».

5. Выбор места при навесах на ворота. При навесах на ворота вратарь остается в воротах, так как мяч, летящий по дуге, может опуститься под перекладину. Конечно, лишь выбором места в различных игровых ситуациях не ограничиваются тактические приемы вратаря в мини-футболе. Успешность действий стража ворот во многом определяется и умелым взаимодействием с игроками обороны. Опытные вратари часто подсказывают защитникам, как лучше действовать в той или иной ситуации. Ведь вратарь находится за спинами игроков и хорошо видит все поле! Вратарь в мини-футболе — это еще и игрок, который, как правило, очень часто начинает атаку своей команды. От его точной и своевременной передачи зависит успех атакующей комбинации команды.

Технико-тактическая (интегральная подготовка)

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него. Двусторонние игры на снегу (7 на 7), на травяном и искусственном газоне, на грунте и т.п. Игра по всем правилам большого футбола.

Участие в соревнованиях

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях, общефизической направленности (туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнованиях (первенства СШ, города, республики, России по мини-футболу (футзалу).

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Работа по индивидуальным планам тренера

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапе начальной подготовки и спортивной специализации в период отсутствия тренера (при отсутствии второго тренера) на летний период разрабатываются индивидуальные тренировочные планы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и заданий.

При построении индивидуальных тренировочных планов рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

Организационно-воспитательные мероприятия

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Коллективное и индивидуальное поведение в общественных местах, а так же на соревнованиях. Антидопинговые мероприятия. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий. Посещение турниров и матчей с участием старших и взрослых спортсменов.

- беседы с обучающимися (об истории Воркутинского спорта, перед выездами на соревнования - об этике спортивной борьбы, и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, республиканского и российского уровней;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- чествование лучших спортсменов школы.

В основу воспитательной деятельности СШ заложен принцип взаимодействия тренера и воспитанника, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка это воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым процессом в жизни спортсменов.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивной специализации мини-футболистов.

Компонентами психологической подготовки являются:

- психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях;
- высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса, хотя её объём не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых мини-футболисту для достижения поставленных задач, в частности:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность и устойчивость внимания, способность к его распределению и переключению;
- хорошая память (зрительная, двигательная, тактильная);
- быстрота и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей.

Морально-нравственные качества:

- дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соперникам и судьям;

Волевые качества:

- целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям;
- умение работать в команде.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок на протяжении всей многолетней спортивной подготовки. Она проводится параллельно с технической и тактической подготовкой. Может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
5. Развитие оперативного (тактического) мышления;
6. Развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе спортивной подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь преданность мини-футболу). Поскольку моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность спортсменов - это необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединить всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых качеств.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем, нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определённые сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание, чрезвычайно важные качества мини-футболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры, и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы спортсмены не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у мини-футболистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и исполнительности. Соблюдение спортсменами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому воспитаннику.

На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым воспитанником игровой дисциплины.

Все нарушения дисциплины должны быть четко зафиксированы и разобраны.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста.

Глубинное зрение выражается в способности спортсмена точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником и партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий.

Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности мини-футболистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях спортсмен одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом.

Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности мини-футболиста является его распределение и переключение.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов мини-футболиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у спортсменов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Существует три основных типа предстартовых состояний:

- 1) Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадной спортивной борьбы.
- 2) Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе.
- 3) Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- качество предварительной тренировочной работы;

- адекватная постановка задачи;
- правильная организация последней тренировки;
- предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка;
- полноценность сна накануне соревнований; правильный режим и организация соревновательного дня;
- своевременный приезд и тщательная подготовка к соревнованию;

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная или психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения (переключения внимания, мыслей);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка (замедленная или активизирующая);
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот);
- регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- само одобрение («молодец», «все будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).

Воздействие тренера:

- словесное и тактильное.
- стимуляция волевых усилий.

Методы психологической подготовки к соревнованиям:

- лекции и беседы;
- разъяснения, убеждения;
- выразительные примеры выдающихся спортсменов;
- самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты;
- изучение специальной литературы;
- метод упражнений;
- модельные тренировки.

Послесоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение.

При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Вместе с тем на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств футболистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления.

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы (таблица № 25).

План-схема психологической подготовки

Таблица № 25

Этап	Задачи	Средства и методы
Обще-подготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение, одобрение, поощрение.
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания.
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания.
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. Лекции, беседы.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых в мини-футболе.	Специальные задания, позволяющие акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Беседа.
	Формирование устойчивости к стрессу.	Беседа, тренинги.
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Подбор наиболее эффективных психорегулирующих мероприятий: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, в своих силах.	Беседа. Убеждение в возможности решить поставленные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение комплекса психорегулирующих мероприятий.
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, восстанавливающие мероприятия.

2.8. Применение восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (методических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

2.8.1. Методические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

2.8.2. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо учитывать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На этапах спортивной специализации при увеличении

соревновательных режимов тренировки могут применяться, медико-биологические средства восстановления, к ним относятся:

Гигиенические средства

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня и сна;
- рациональное питание (оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов);
- тренировки в благоприятное время суток;
- витаминизация (после тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах).

Физиологические средства

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов, и продолжительностью 12-15 минут, прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 минуты;
- бани: - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

2.8.3. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстанавливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление.

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

- аутогенную и психорегулирующую тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создание психологического эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

2.8.4. Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная, баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале нужно применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тонируемых и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля и тренировочных занятий.

2.9. Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

1. На этапе начальной подготовки:

- беседы о вреде допинга;
- показ видеороликов и спортивных фильмов.

Организуются встречи с выдающимися спортсменами, почетными работниками спортивной индустрии.

2. На тренировочном этапе (спортивной специализации):

- профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Лекции врачей спортивной медицины.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица №26

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения мероприятия
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

2.10. Инструкторская и судейская практика

Программа спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (футзал) имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки (свыше года) занимающиеся должны изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Уметь провести подготовительную часть тренировки, изучать спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) занимающиеся должны овладеть терминологией, командным языком, основными методами построения тренировочного занятия, умением проводить разминку. Участвовать в судействе соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса мини-футболиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения мини-футболу (футзалу).

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения мини-футболу (футзалу). Поочередно, выполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией мини-футбола (футзала), правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика

Судейская практика дает возможность занимающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья». В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в мини-футболе (футзале);
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры занимающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по мини-футболу (футзалу).
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской бригады.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения занимающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах).

Судейскую практику занимающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях внутришкольного, городского и республиканского уровней.

Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта мини-футбол (футзал) на этапах многолетней подготовки (в часах)

таблица № 27

Вид практики, тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		Т(СС)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Инструкторская практика	-	10	10	13
- составление комплекса упражнений по физической подготовке и проведение его с группой.	-	2	2	-
- провести подготовительную часть тренировки	-	3	3	2
- подача спортивных команд и распоряжений	-	2	2	1
- разработка плана и проведение разминки	-	-	2	2
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	2
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2
- проведение заключительной части тренировки в своей группе	-	3	2	2
- проведение основной частей занятия по начальному обучению технике игры.	-	-	-	2
Судейская практика	-	6	7	16
- судейство соревнований в младших группах под руководством тренера	-	6	3	-
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	3
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	2	3
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	2	4
- выполнение обязанностей бокового судьи в роли судьи стажера.	-	-	-	4
- участие в судействе официальных игр в составе судейской группы	-	-	-	2
ИТОГО	-	16	16	29

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- учет результатов участия в соревнованиях.

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатами реализации Программы являются:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта мини-футбол (футзал) (бег на средние и длинные дистанции);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта мини-футбол (футзал).

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мини-футбол (футзал);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (футзал);

3.2. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности на этапах спортивной подготовки, сроки проведения контроля, методические указания по организации тестирования

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется

ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Контрольные упражнения для оценки *общей физической и специальной физической подготовки* спортсменов и методические указания по организации тестирования включают:

1. «Бег 30 метров»;
2. «Челночный бег 3x10»;
3. «Прыжок в длину с места»;
4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»;
5. «Поднимание туловища»;
6. «Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы»;
7. «Непрерывный бег в свободном темпе».

Контрольные упражнения для оценки *технической подготовки* спортсменов и методические указания по организации тестирования включают:

1. «Бег 30 метров с ведением мяча»;
2. «Жонглирование мячом»;
3. «10 ударов по воротам на точность»;
4. «Обводка 4-х стоек и удар по воротам с 12 метров»;
5. «Передача мяча в парах с 6 м в касание»;
6. «Передача мяча в парах на расстоянии 2-х метров до потери мяча».

Методические рекомендации по организации тестирования

Общая физическая подготовка:

1. **«Бег 30 метров»** - бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

2. **«Челночный бег 3x10»:** - перед стартом участниками занимает положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды

«Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончанием выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

3. **«Прыжок в длину с места»:** - прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Испытуемый, делает взмах руками вверх и назад с одновременным полу приседом, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Результат фиксируется по пяткам после момент приземления. На выполнение теста дается 3 попытки. Зачет по лучшему результату.

4. **«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»:** - Выполняется в упоре лежа на полу, повторение засчитывается при сгибании рук на 90 градусов и полном их выпрямлении, туловище прямое.

5. **«Поднимание туловища»:** - упражнение выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Повторение засчитывается при касании грудью колен. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1 минуту.

6. **«Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы»** - тест выполняется из положения сидя на полу, ноги прямые, мяч за головой, бросок выполняется без раскачивания туловищем.

7. **«Непрерывный бег»** - Свободный темп, не ниже среднего, останавливаться нельзя.

Специальная физическая подготовка (техническое мастерство):

1. **«Бег 30 метров с ведением мяча»** - упражнение выполняется со стартовой линии, ведение мяча максимальной скоростью, не отпуская мяч дальше, чем на 1 метр.

2. **«Жонглирование мячом»** - выполняется удержание мяча в воздухе, засчитывается каждое касание выполненное ногой, бедром, головой, упражнение заканчивается мячом пола.

3. **«10 ударов по воротам на точность»** - выполняется с отметки 10 метров, по 5 ударов правой и левой ногой мяч находится в статическом положении ногой, попытка засчитывается, если мяч попадает в ворота не коснувшись пола, для групп этапа начальной подготовки, для групп начальной подготовки засчитывается любое попадание.

4. **«Обводка 4-х стоек и удар по воротам с 12 метров»** - выполняется обводка 4-х стоек расстояние между стойками 1,5 метра, выполняется удар по воротам с 12 метров, время останавливается, когда мяч попадает в ворота не коснувшись пола. Для групп начальной подготовки засчитывается любое попадание. На выполнение упражнения дается 3 попытки.

6. **«Передачи мяча в парах с 6 м в касание»** - упражнение выполняется в парах (расстояние между парами 6 м) необходимо выполнить максимальное количество передач за 20 секунд.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в учреждении.

Перевод спортсмена на следующий этап подготовки осуществляется по итогам выполнения контрольных нормативов.

На этапе начальной подготовки до 1 года обучения необходимо выполнить из 6 нормативов не менее 4.

На этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения необходимо:

- **ОФП и СФП:** из 6 нормативов выполнить не менее 5;

- **техническое мастерство:** из 5 нормативов выполнить не менее 4.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо:

- **ОФП и СФП:** из 7 нормативов выполнить 6;

- **техническое мастерство:** из 5 нормативов выполнить не менее 4.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической, технической подготовке по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 28.

**3.3. Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов
по общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке
для зачисления (перевода) юношей групп этапа начальной подготовки
и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	НП-1 8-9 лет	НП-2 9-10 лет	НП-3 10-11 лет	Т(СС)-1 11-12 лет	Т(СС)-2 12-13 лет	Т(СС)-3 13-14 лет	Т(СС)-4 14-15 лет	Т(СС)-5 15-16 лет
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	не более 7.6 сек	не более 7.4 сек	не более 7.0 сек	не более 6.0 сек	не более 5.5 сек	не более 5.3 сек	не более 5.1 сек	не более 4.9 сек
	Челночный бег 3x10 метров	не более 10.3 сек	не более 10.0 сек	не более 9.8 сек	не более 9.5 сек	не более 9.3 сек	не более 9.1 сек	не более 8.9 сек	не более 8.7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 125 см	не менее 135 см	не менее 145 см	не менее 165 см	не менее 175 см	не менее 180 см	не менее 185 см	не менее 190 см
	Пресс за 30 сек	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 21 раз	не менее 23 раз	не менее 25 раз	-	-	-
	Пресс за 60 сек	-	-	-	-	-	не менее 40 раз	не менее 45 раз	не менее 50 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы сидя	-	-	-	не менее 5 м	не менее 5.3 м	не менее 5.5 м	не менее 5.7 м	не менее 6.0 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	не менее 10 мин.	не менее 10 мин 30 сек	не менее 11 мин	не менее 11 мин 30 сек	не менее 12 мин	не менее 13 мин	не менее 14 мин	не менее 15 мин
Техническое мастерство	Бег 30 метров с ведением мяча	-	не более 7.5 сек	не более 7.3 сек	не более 6.2 сек	не более 6.1 сек	не более 5.9 сек	не более 5.7 сек	не более 5.5 сек
	Жонглирование мяча	-	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 21 раз	не менее 23 раз	не менее 27 раз
	10 ударов по воротам на точность	-	не менее 2 попаданий	не менее 3 попаданий	не менее 4 попаданий	не менее 5 попаданий	не менее 6 попаданий	не менее 7 попаданий	не менее 8 попаданий
	Обводка 4-х стоек и удар по воротам с 12 метров	-	не менее 13 сек	не менее 12 сек	не менее 11.3 сек	не менее 11.2 сек	не менее 11.1 сек	не менее 11.0 сек	не менее 10.9 сек
	Передачи в парах на расстоянии 2-х метров до потери мяча	-	не менее 7 передач	не менее 8 передач	-	-	-	-	-
	Передачи в парах на расстоянии 6 метров в касание	-	-	-	-	не менее 9 передач	не менее 10 передач	не менее 12 передач	не менее 13 передач

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
11. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2011.
12. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1987.
13. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
14. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) – М.: Советский спорт, 2011.
15. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины. / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев, И. А. Кузнецова, Л. А. Лазарева. – СибГУФК, 2006.
16. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
- 17.Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2011.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.
5. www.rfs.ru – сайт российского футбольного союза
6. www.amfr.ru – сайт ассоциации мини-футбола России.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.