

Содержание

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.	Цель Программы.....	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
4.	Объем Программы.....	6
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
7.	Календарный план воспитательной работы	13
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
11.	Требования к результатам прохождения Программы	21
12.	Комплексы контрольных упражнений для оценки технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	23
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)...	25
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
15.	Учебно-тематический план.....	52
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	56
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».....	56
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	58
17.	Материально-технические условия реализации Программы.....	58
18.	Кадровые условия реализации Программы.....	60
19.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	60

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «футзал» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г.) (далее – ФССП), с учетом изменений в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (спортивной дисциплины «футзал») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года №1000);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000

- приказом Министерства спорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства образования и науки России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- приказом Министерства образования и науки России от 11.05.2016 г. № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Положением об оплате труда работников Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Смена» г. Воркута;

- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Характеристика спортивной дисциплины «футзал», ее отличительные особенности

Спортивная дисциплина «футзал» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале. Также 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».

«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 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.

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 футзал, каждый значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше.

Футзал 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.

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, 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 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.

Футзал завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновался футзал и в России. Все больше внимания уделяется и развитию детско-юношеского 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 футзалу в нашей стране, в том числе и совершенствовании такого ее важнейшего раздела, как многолетний процесс подготовки занимающихся в СШ, ДЮСШ и СДЮШОР по футзалу, основной целью которого является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Наименование спортивных дисциплин	Номер-код спортивной дисциплины						
Футбол	001	001	2	6	1	1	Я
Футзал	001	002	2	8	1	1	Я
Пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
Интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Я
Мини-футбол	001	005	2	8	1	1	Я

2. Цель Программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплине «футзал») является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футзал». Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии футбола и футзала;
- изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;

- развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
- формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

- формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 6 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 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 учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 10 лет.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки		3	7	14
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до 3-х лет	3	10	12
	свыше 3-х лет	3	12	12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по дисциплине «футзал»:

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы и периоды спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</i>	
	<i>до года</i>	<i>свыше года</i>	<i>до трех лет</i>	<i>свыше трех лет</i>
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	9-11
Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	1-4	7-8	7-8
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	3-5	2-4	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футзал» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: 1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШ «Смена» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность - это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2
Матчи	-	-	28	28

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»), занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»), начиная с третьего года;
- укрепление здоровья.

2. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ФУТЗАЛ»)

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>								
		1	2	3	1	2	3	4	5	6
		<i>Максимальная недельная нагрузка в астрономических часах</i>								
		6	8	8	10	10	12	12	12	12
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		<i>Количество занятий в неделю</i>								
		3	4	4	4-5	4-5	6-7	6-7	6-7	6-7
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>								
		28	28	28	24	24	24	24	24	24
1	Теоретическая подготовка	5	6	6	8	8	8	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	32	43	43	60	60	60	81	81	81
3	Специальная физическая подготовка	-	-	-	28	28	28	43	43	43
4	Техническая подготовка	120	140	140	140	140	140	86	86	86
5	Тактическая подготовка	-	-	-	20	20	20	38	38	38
6	Психологическая подготовка	-	-	-	8	8	8	10	10	10
7	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия	-	6	6	10	10	10	34	34	34
8	Интегральная подготовка	77	109	109	80	80	80	124	124	124
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	8	14	14	14
10	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10	32	32	38	38	38	38
11	Тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель)		240	320	320	400	400	400	480	480	480
12	Учебно-тренировочные сборы	18	24	24	30	30	30	36	36	36
13	Самоподготовка	54	72	72	90	90	90	108	108	108
Общее количество часов в год (52 недели)		312	416	416	520	520	520	624	624	624

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке. *Специальная физическая подготовка (СФП)* – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта. Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – *техничко-тактическая подготовка*. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение технических элементов футбола; - владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы; - использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. *Тактическая подготовка* - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

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

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

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также

непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающимся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна. Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

7. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В

воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: - умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по 	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Медико-биологические исследования	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года

		<p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение, конкурсов рисунков посвященных знаменательным датам. - организация и проведение спортивных соревнований посвященных Дню Победы, Дню космонавтики, Дню народного единства. Юбилеям Республики Коми и г.Воркуты - участие в Акциях, Флэш-мобах посвященных «Юбилеям Великой Победы» проводимых сетью интернет. - участие в Международной Акции, «Георгиевская ленточка», всероссийской Акции «Окна Победы», «Бессмертный полк». - участие в различных Акциях в поддержку участников СВО. 	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	<p>Учебно-тренировочный график, режима тренировочной работы</p>
4.2.	Семейное воспитание		
5.	<p>Формирование культуры семейных отношений (дети, родители, школа)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я спортивная семья». - участие детей и родителей в соревнованиях по сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» («Горжусь тобой Отечество»); - проведение для родителей открытых занятий; - проведение родительских собраний по итогам года; - посещение семей детей с группой риска; - проведение мероприятий, направленных на информирование несовершеннолетних о последствиях совершения террористических актов, ответственности за совершение действия противоправного характера. - проведение бесед с занимающимися по профилактике правонарушений, предусмотренных ст.207 уголовного кодекса РФ «Заведомо ложные сообщения об угрозе совершения террористических актов (бомба в школу). 	<p>В течение года</p>

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. И ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию. В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:
 - назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
 - ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.
 - разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг
- контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Лекции, тематические беседы, просмотры видеороликов направленные на противодействие употреблению допинга	«Допинг и спорт», «Использовать допинг - так ли это опасно?», «История допинга», «Основы антидопинговых правил», «Влияние допинга на организм юного спортсмена», «Честный спорт против допинга!», «Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена», «Как выявляют допинг и наказывают нарушителя?»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекции, тематические беседы, просмотры видеороликов направленные на противодействие употреблению допинга	«Использовать допинг - так ли это опасно?», «Стимуляторы», «Основы антидопинговых правил», «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу», «Честный спорт против допинга!», «Спорт – без допинга! Как допинг влияет на здоровье?», «Как выявляют допинг и наказывают нарушителя?»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Вид практики, тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		УТ(СС)	
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
Инструкторская практика	-	-	4	5
- составление комплекса упражнений по физической подготовке и проведение его с группой	-	-		1
- провести подготовительную часть тренировки	-	-	1	-
- подача спортивных команд и распоряжений	-	-	1	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-		1
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	1
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	1	-
- проведение заключительной части тренировки в своей группе	-	-	1	1
- проведение основной частей занятия по начальному обучению технике игры.	-	-	-	1
Судейская практика	-	-	4	5
- судейство соревнований в младших группах под руководством тренера	-	-	-	1
- разработка положения о соревнованиях	-	-	1	1
- выполнение обязанностей судьи- секундометриста	-	-	1	1
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	1	1
- выполнение обязанностей бокового судьи в роли судьи стажера.	-	-	1	-
- участие в судействе официальных игр в составе судейской группы	-	-	-	1
ИТОГО	-	-	8	10

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание - Сбалансировано по энергетической ценности - Сбалансировано по составу (белки, жиры углеводы, микроэлементы, витамины) - Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физиологического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных соревнований
2	Физиотерапевтические методы: массаж-классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.	
3	Различные методики банных процедур с парением, кратковременная сауна, сауна с контрастными водными процедурами.	
4	Аппаратная физиотерапия: электростимуляции, УВЧ-терапия, электрофорез.	

III. Система контроля

11. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»);
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной

квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности

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 объёма, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объём 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 обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

12. Комплексы контрольных упражнений для оценки технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

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

1. «Бег 10 м»;
2. «Бег 30 м»;
2. «Челночный бег 3x10 м»;
3. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
4. «Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами»

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

1. «Ведение мяча 10 м»;
2. «Ведение мяча с изменением направления 10 м»;
3. «Ведение мяча 3x10 м»;
4. «10 ударов по воротам на точность»;
5. «Передачи мяча в «коридор»;

Методические рекомендации по организации тестирования

Общая физическая подготовка:

1. «Бег 10,30 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. «Прыжок в высоту с места»: - Выполняется с места, ноги на ширине плеч, колени согнуты, выполняется прыжок вверх, колени разгибаются, результат фиксируется по крайней точки стопы с точностью до сантиметров

Техническая подготовка:

1. «Ведение мяча 10 м» - упражнение выполняется со стартовой линии, ведение мяча максимальной скоростью, не отпуская мяч дальше, чем на 1 метр.

2. «Ведение мяча 3x10 м» - выполняется со стартовой линии по команде марш, выполняется 3 повторения ведения мяча туда и обратно на дистанции 10 метров, результат фиксируется после пересечения финишной линии с точностью до 0.01 с.

3. «Ведение мяча с изменением направления 10 м» - выполняется ведение мяча с изменением направления «змейкой» между 5-ю конусами, расставленными в шахматном порядке на расстоянии 2 м друг от друга до последнего конуса (10 м).

4. «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 коснувшийся пола, для групп этапа начальной подготовки, для групп начальной подготовки засчитывается любое попадание.

5. «Передачи мяча в «коридор» - упражнение выполняется самостоятельно, 5 передач правой ногой, 5 передач левой ногой в «коридор» на расстояние 20 метров, коридор шириной 2 метра отмечается у старта и конечной точки.

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 сдать 2 из 2 контрольных нормативов

На этапе начальной подготовки 2-3 годов обучения необходимо:

необходимо сдать 4 норматива из 8 возможных

На учебно-тренировочном этапе:

необходимо сдать 6 нормативов из 10 возможных

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м		не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 метров с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал»)

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по каждому этапу спортивной подготовки**

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторской и судейской практики, 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 в 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): 2x5м, 4x5м, 2x10м 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 учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)

а) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверху. 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 5м, 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 обучающихся по виду спорта футбол (дисциплина 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, вверх и вперед, вверх 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 учебно-тренировочного 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 выпаде. 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 ногами: 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 обучающихся по виду спорта футбол (дисциплина 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:

- угловым, штрафным и свободным 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 обучающимися задачу играть на определённых местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка тренером-преподавателем склонностей и возможностей каждого обучающегося. По мере овладения обучающимися 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 обучающихся.

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

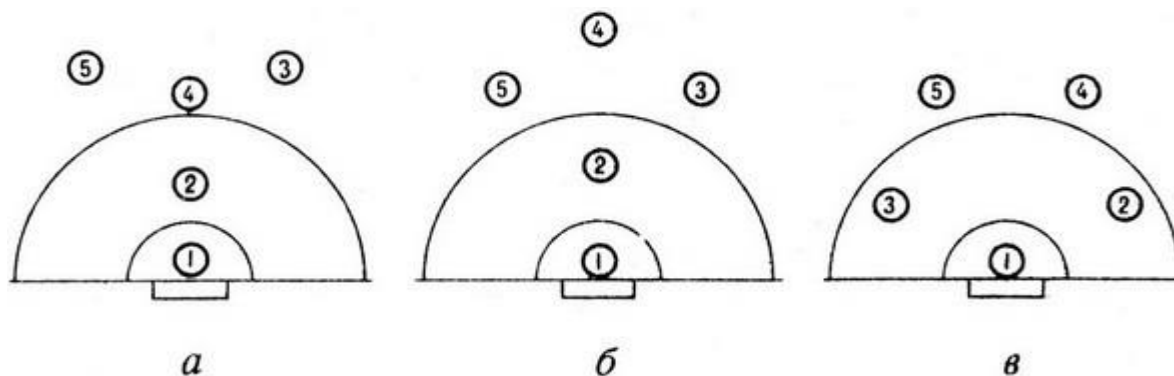
Тактические системы игры - это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными особенностями.

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 футзала, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

Система игры

Чтобы успешно выступать в соревнованиях по футзалу, 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 в футзале:



Одни игроки (внутри большого и малого круга) - защитники, а другие - нападающие. Однако в ходе игры в футзале 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 футзале 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. подстраховать 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.

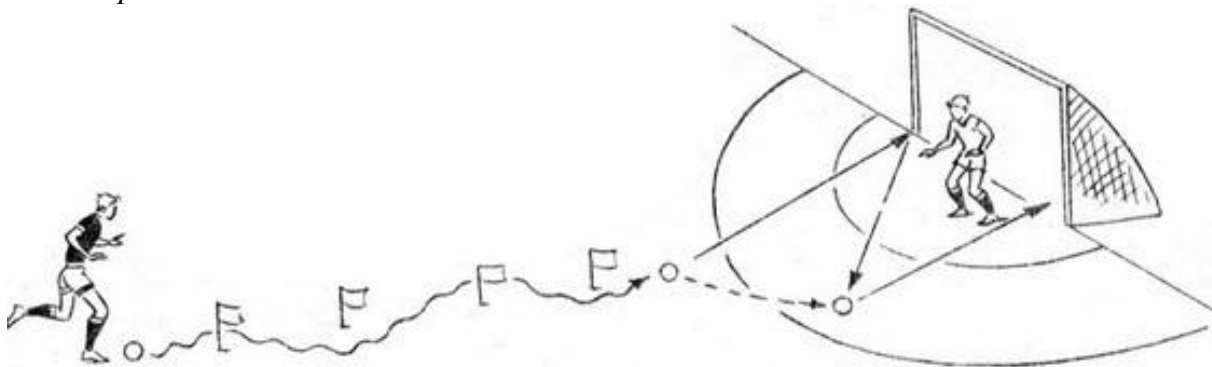
3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится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

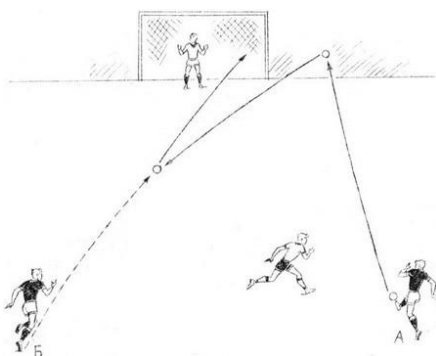
Упражнения:



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.



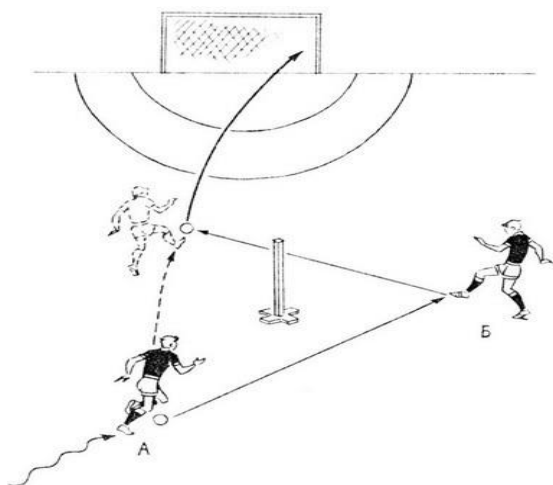
Игровое упражнение «От стенки - партнеру»

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»

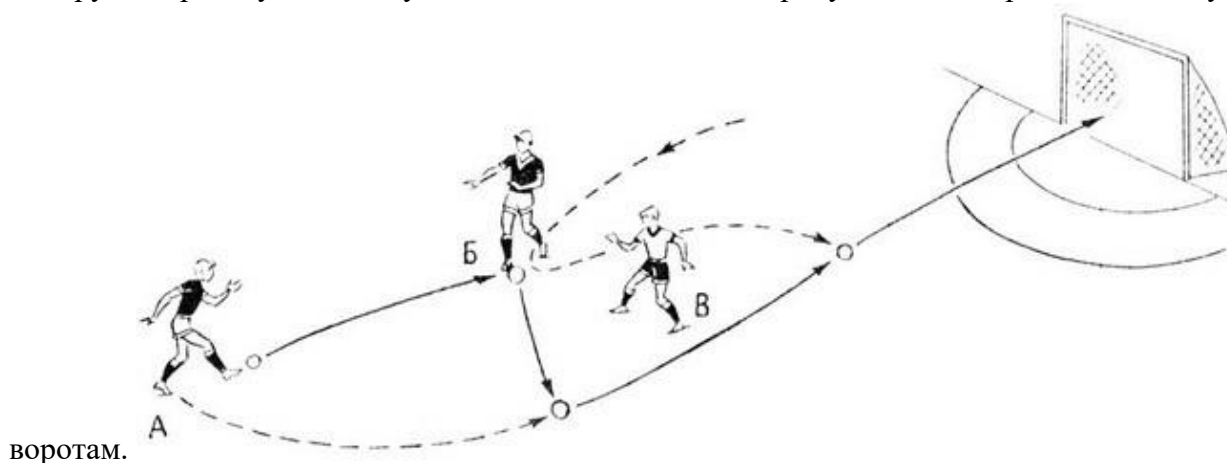
Игра «в стенку» - это комбинация, состоящая из двух быстрых передач. Выполняя этот тактический прием, партнеры, как правило, находятся рядом. Один из них играет роль «стенки». Получив мяч, он отдает его партнеру на ход. Игра «в стенку» довольно часто применяется в футзале, так как ошеломляет и запутывает 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 футзалу. 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

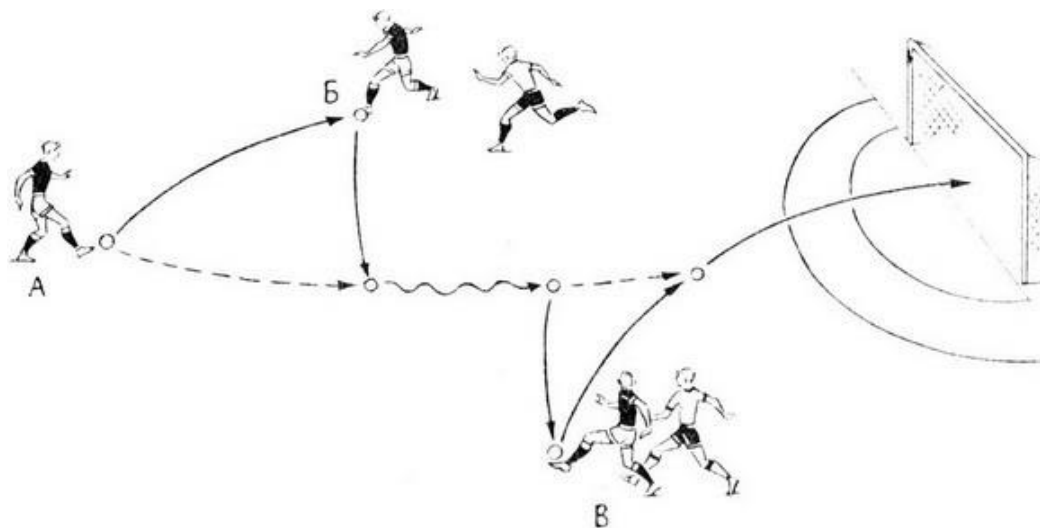


Игровое упражнение «Уведи защитника»

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 полувисокие 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.

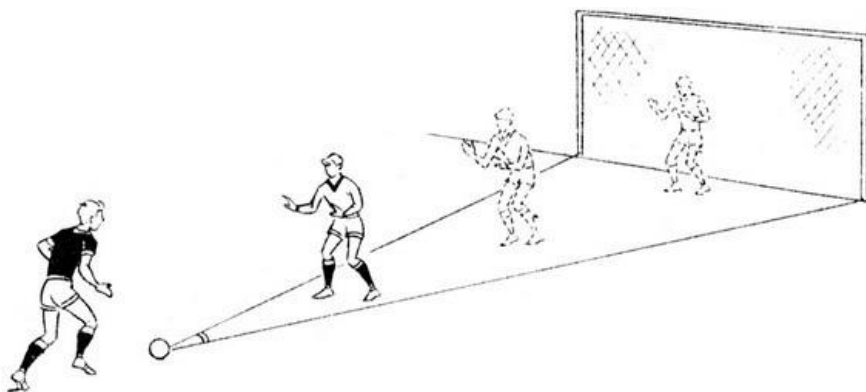
Тактика игры вратаря

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.



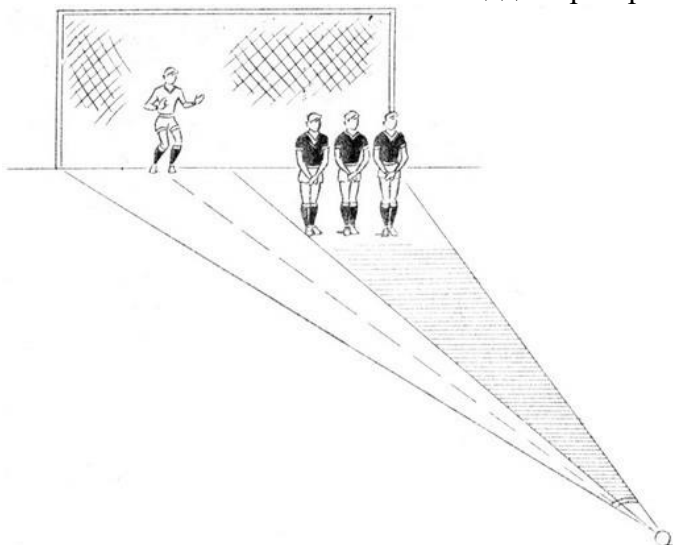
Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем

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 занимающихся 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 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-преподавателя

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапе начальной подготовки и спортивной специализации в период отсутствия тренера-преподавателя (при отсутствии второго тренера-преподавателя) 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 учебно-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-преподавателя 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 учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

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 учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивной специализации 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 учебно-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 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 учебно-тренировочных занятий 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 футболу). Поскольку моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-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 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 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 учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель 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 футболистов в значительной степени зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся 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 футболиста является его распределение и переключение.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов 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-преподавателя:

- 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 учебно-тренировочном 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 годичного 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).

План-схема психологической подготовки

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 обучающихся 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.

Применение восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Методические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-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 учебно-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 учебно-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.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности учебно-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.

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.).

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 тонирувочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а так же объективные показатели контроля и тренировочных занятий.

15. Учебно-тематический план

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на учебно-тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в учебно-тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе “тренер - спортсмен”, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футзала предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Важно не просто вооружить футболистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление футболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на учебно-тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

На этапе начальной подготовки (НП)

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

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (УТ)

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

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 футзал на этапах спортивной подготовки заключается в следующем.

Тема 1. История развития футзала.

История возникновения современного футзала. История развития современного футзала в России. Достижения сборных и клубных команд. Развитие футзала в России и за рубежом. Значение и место футзала в системе физического воспитания. Отличие футзала от мини-футбола и футбола.

Российские соревнования по футзалу: суперлига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны (КФК).

Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

Современный 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 футзалом. 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 воротом 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 обучающихся, 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 футболу.

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 футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием.

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

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

Тема 10. Требования техники безопасности при занятиях футзалом.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине футбол относятся:

1. Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования учебно-тренировочных групп, объеме (режиме) учебно-тренировочной деятельности и организации учебно-тренировочного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом директора учреждения.

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

3. Перевод обучающихся 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 объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объём работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели, из которых 40 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 9 недель в форме самостоятельной работы в период активного летнего отдыха и 3 недели в форме учебно-тренировочного сбора спортсменов.

6. Зачисление лиц в учреждение осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 18-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 18-летнего возраста, при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта.

7. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста **в календарный год** зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футзал» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футзал» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

8. Организация учебно-тренировочных занятий, а также условия проведения спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине футзал.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры);

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2 на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1 на тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	1 на тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	2 на группу
13.	Фишка для установки размеров площадки	штук	50 на группу
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1 на тренера-преподавателя
16.	Мячи для мини-футбола	штук	14 на группу

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
				1-й год	2-й год	3-й год	до трех лет	свыше трех лет
				количество				
	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				на обучающегося			
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар		2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук		-	-	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1
5	Перчатки футбольные для вратаря	пар		-	-	1	1
6	Свитер футбольный для вратаря	штук		-	-	1	1
7	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект		-	-	1	1
8	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук		1	1	2	1
9	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук		1	1	2	1
10	Шорты футбольные	штук		1	1	2	1
11	Щитки футбольные	пар		-	-	1	1
12	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар		-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации тренерско-преподавательского состава соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Тренеры-преподаватели своевременно проходят аттестацию на присвоение квалификационной категории, обучение оказанию первой медицинской помощи.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы.

Психолого-педагогические условия:

- преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (спортивная дисциплина «футзал») рассчитана в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом на 52 недели в год (40 недель в условиях спортивной школы, 3 недели учебно-тренировочные мероприятия и 9 недель самоподготовки в летний период).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 (двух) часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 (трех) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в летний период, период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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. Мини-футбол (футзал). примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2008.
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.