**Управление образования, спорта и молодёжной политики**

**Администрации Тоншаевского муниципального района**

**Нижегородской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп»**

(Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  р.п. Тоншаево Протокол № 44  От 30.04.2020 г. |  | Утверждено  приказом директора  Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  № 32 от 06.06.2020 г. |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по мини-футболу**

Возраст обучающихся **9-15** лет

Количество обучающихся в группе **10-15** человек

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 72

Разработчик:

тренер-преподаватель

Кудрявцев Владимир Александрович

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

р.п. Тоншаево

2019 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Цель и задачи программы; | 4 |
|  | Содержание программы | 5 |
|  | Учебно-тематический план | 9 |
|  | Ожидаемые результаты | 9 |
|  | Условия реализации программы; | 10 |
|  | Формы аттестации; | 10 |
|  | Методическое обеспечение и условия реализации программы | 13 |
|  | Список литературы | 15 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по мини-футболу для спортивно оздоровительныхз групп (далее - Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по мини-футболу (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, мальчиков и девочек, занимающихся в группах, возраст учащихся в группах 9-15 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15–20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

6. [Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Концепция%20развития%20доп.%20образования%20детей.doc).

7. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Стратегия%20развития%20воспитания%20в%20РФ.doc).

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[C:\Users\123\Desktop\СанПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](file:///C:\Users\123\Desktop\СанПиН%20и%20мед.%20документы\Оценка%20эффективности%20оздоровления%20в%20загородных%20лагерях.doc)

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью** программы являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса, разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на следующий этап многолетней подготовки юных футболистов

**Задачи** программы являются: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения***.* Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения***.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры***.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры***.* Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты***.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости***.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

**Техническая подготовка.**

.**Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча***.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.**Техника игры вратаря***.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

**Тактика игры в футбол.**

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

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

**Тактика нападения.**

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

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

**Тактика защиты.**

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

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

**Тактика вратаря***.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

**Средства контроля**

Тренер-преподавательический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать Тренер-преподавательическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте Тренер-преподавательического наблюдения за степенью утомления учащихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-фубол (Футзал).( Таблица № 3)

**4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | |
| **теория** | **практика** | **контроль** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1** | **Техническая подготовка** | **12** | **1** | **10** | **1** |
| 1.1. | Различные способы перемещения | 1 |  | 1 |  |
| 1.2. | Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |  |
| 1.3. | Удары по мячу головой | 1 |  | 1 |  |
| 1.4. | Прием (остановка) мячей | 1 |  | 1 |  |
| 1.5. | Ведение мяча | 2 |  | 2 |  |
| 1.6. | Обманные движения (финты) | 1 |  | 1 |  |
| 1.7. | Отбор мяча | 2 |  | 2 |  |
| 1.8. | Комплексное выполнение технических приемов | 2 | 1 | 0 | 1 |
| **2.** | **Тактическая подготовка** | **10** | **3** | **7** |  |
| 2.1. | Тактика игры в атаке | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.2. | Тактика игры в обороне | 4 | 1 | 3 |  |
| 2.3. | Тактика игры вратаря | 2 | 1 | 1 |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **19** |  | **18** | **1** |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **10** |  | **14** | **1** |
| **5.** | **Соревнования** | **6** |  | **6** |  |
| **6.** | **Игровая подготовка** | **10** |  | **10** |  |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | **1** | **1** | **2** |  |
| **8.** | **Медицинское обследование** | **2** |  | **2** |  |
| 9. | **Восстановительные мероприятия** | **2** |  | **2** |  |
|  | **Итого:** | **72** | **9** | **59** | **4** |

**5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занимающиеся спортивно-оздоровительной групп должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

- о физических качествах и правилах их тестирования;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом. Учащиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть основами техники мини-футбола;

- знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства сорев­нований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;

- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;

- руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях;

- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

**6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в спортзале соответствующему санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14**

Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

спортивный зал, ворота футбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки; мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные.

**7. ФОРМЫ АТЕССТАЦИИ**

**Нормативные требования для учащихся групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** | | | | | | | | | |
| **«3»** | | | **«4»** | | | **«5»** | | | |
| **м** | | **д** | **м** | | **д** | **м** | | | **д** |
| **Общая подготовленность** | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м., с. | 8 | 6.3 | | 6.4 | 6.1 | | 6.2 | 5.9 | | | 6.0 |
| 9 | 6.2 | | 6.3 | 6.0 | | 6.1 | 5.8 | | | 5.9 |
| 10 | 6.0 | | 6.2 | 5.8 | | 6.0 | 5.6 | | | 5.8 |
| 11 | 5.8 | | 6.1 | 5.6 | | 5.9 | 5.4 | | | 5.7 |
| Челночный бег 30 м.  (5 х 6 м) | 8 | 13.2 | | 13.4 | 13.0 | | 13.2 | 12.6 | | | 12.8 |
| 9 | 13.0 | | 13.2 | 12.7 | | 13.0 | 12.4 | | | 12.6 |
| 10 | 12.6 | | 12.8 | 12.4 | | Ё12.5 | 11.9 | | | 12.2 |
| 11 | 12.2 | | 12.4 | 11.9 | | 12.2 | 11.5 | | | 11.9 |
| Челночный бег 104 м.  с. | 8 | - | | - | - | | - | - | | | - |
| 9 | 42.0 | | 45.0 | 40.0 | | 43.0 | 37.0 | | | 40.0 |
| 10 | 38.0 | | 42.0 | 36.0 | | 40.0 | 33.0 | | | 37.0 |
| 11 | 34.0 | | 39.0 | 32.0 | | 37.0 | 30.0 | | | 35.0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 8 | 152 | | 142 | 155 | | 145 | 160 | | | 150 |
| 9 | 155 | | 145 | 160 | | 150 | 165 | | | 155 |
| 10 | 160 | | 157 | 168 | | 160 | 173 | | | 165 |
| 11 | 170 | | 160 | 175 | | 168 | 180 | | | 173 |
| **Специальная подготовленность** | | | | | | | | | | | |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | 8 | 5 | | 4 | 6 | | 4 | 7 | 5 | | |
| 9 | 6 | | 4 | 7 | | 5 | 8 | | | 6 |
| 10 | 13 | | 10 | 15 | | 11 | 16 | | | 12 |
| 11 | 19 | | 13 | 21 | | 15 | 22 | | | 16 |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек. | 8 | 7.2 | | 7.6 | 6.9 | | 7.3 | 6.5 | | | 7.0 |
| 9 | 6.6 | | 7.2 | 6.4 | | 6.9 | 6.2 | | | 6.7 |
| 10 | 6.4 | | 7.0 | 6.2 | | 6.7 | 6.0 | | | 6.5 |
| 11 | 6.3 | 6.8 | | | 6.1 | 6.5 | 5.9 | | 6.3 | |
| Ведение мяча по «восьмерке» | 8 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 9 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 10 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 11 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| Ведение мяча по границе штрафной площадке. | 8 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 9 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 10 |  | |  |  | |  | + | | | + |
| 11 |  | |  |  | |  | + | | | + |

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Содержание и методика контрольных испытаний**

*Общая подготовленность*

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

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требо­ваниями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метро­вой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

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

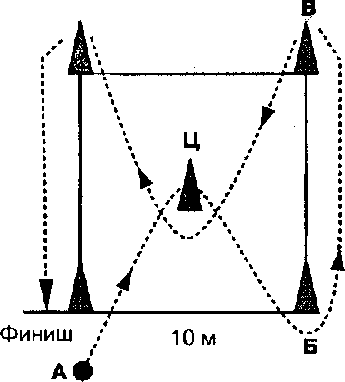
Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами**. Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30****м с ведением мяча**. Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обоз­начается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стой­ки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

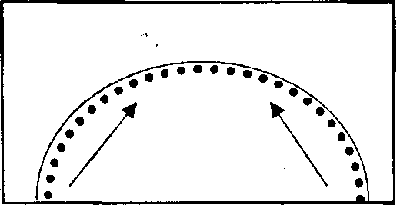
Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»



**Г**

Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать :

- кинокольцовки,

- видеозаписи,

- учебные кинофильмы.

-   печатные учебные пособия

-   методические указания по проведению занятий

-   наглядные пособия

-   учебные рисунки и плакаты

-   инструкции и методическая литература

-  специальная литература по Тренер-преподавательике и видам спорта, физиологии и

психологии спорта

-   справочная литература

В конце занятия тренер-преподаватель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

**9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных  школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.