

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принято
на заседании педагогического совета
«10» мая 2023 г.
Протокол № 2 от «10» мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО

«Спортивная школа №2»

«Спортивная
школа № 2»

(Г.М. Носкова)

«11» мая 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Мини-футбол»

Срок реализации: 10 лет

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Разработчик: Тукмакова В.В.

г. Петропавловск-Камчатский
2023 г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I.	Общие положения	3
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «мини-футбол», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «мини-футбол»	7
2.1.	Условия зачисления, перевода и отчисления детей из ДЮСШ	7
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6.	Воспитательная работа	17
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.8.	Инструкторская и судейская практика	22
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3.	Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации	29

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол» (далее – Программа) разработана:

- на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с 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»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- на основании Устава МАУДО «Спортивная школа №2».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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; 1 (далее – ФССП). Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по мини-футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «мини-футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона. В настоящее время футбол – один из самых популярных и массовых видов спорта.

Мини-футбол – командный вид спорта, одна из разновидностей футбола, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Самое большое отличие от большого футбола заключается в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол и 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.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 виду спорта «мини-футбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола, мини-футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата;

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. 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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в образовательном учреждении, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, технической подготовки, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

2.1. Условия зачисления, перевода и отчисления детей из ДЮСШ

Зачисление обучающихся в ДЮСШ

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься мини-футболом, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, успешно сдавшие нормативы общей физической и технической подготовки.

На учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) зачисляются спортсмены, успешно прошедшие обучение на этапе начальной подготовки, сдавшие контрольно-переводные нормативы общей физической и технической подготовки, имеющие соответствующую спортивную квалификацию.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (спортивной подготовки) лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Условия перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки:

- ✓ Сдача контрольно-переводных испытаний.
- ✓ Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.
- ✓ Выполнение требований учебной программы.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этапы начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-7	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Примечание:

- 1. В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности допускается (при необходимости) одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, из разных учебно-тренировочных групп, при условии непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов.*
- 2. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий не более двух групп на учебно-тренировочном этапе, при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного зала и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности.*
- 3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.*

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	832-936	936-1248

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

*МАУДО «Спортивная школа №2» г. Петропавловск-Камчатский
«Дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол»*

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствован ия спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.3. Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по мини-футболу (футзалу) подразделяются на различные виды: контрольные, отборочные и основные соревнования.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

2.4.4. Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, анализа проведённых игр, разбора игр известных футбольных команд;
- посещение культурно-массовых мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются следующие методы: 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.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

2.5.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

2.5.2. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.5.4. Дополнительная образовательная программа предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Таблица № 5

№ п.п.	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка %	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка %	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка %	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка %	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-832	832-936	936-1248

«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 мини-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 мини-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 ребятам 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.

Технико-тактическая подготовка – основной критерий освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Основными задачами технической подготовки являются:

- ✓ прочное освоение технических элементов мини-футбола;
- ✓ владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

✓ использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

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 подготовка» предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол, мини-футбол». Материал раздела ведется в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов. 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 и пол занимающихся 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 тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выясняет 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 бытовым ситуациям, и игровым моментам в условиях соревнований.

Интегральная подготовка занимает важнейший аспект при подготовке спортсменов. Она охватывает развитие и совершенствование необходимых специальных качеств: физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов.

Качественное формирование и совершенствование специальной подготовки во многом зависит от рационального применения форм, средств и методов спортивной тренировки, позволяющих одновременно развивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки.

Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы:

- ✓ физической и технической подготовки;
- ✓ технической и тактической подготовки;
- ✓ переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий.

Главным средством интегральной подготовки служит игровая и соревновательная деятельность, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

Средства интегральной подготовки:

- ✓ упражнения для решения задач двух видов подготовки – чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры;

- ✓ упражнения на переключение с одних действий на другие – нападение и защита, защита и нападение;
- ✓ учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- ✓ контрольные игры с установками на игру.

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания ребенка. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы, коллектива и педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, приобщение их к культурному наследию, формирование нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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 необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитания в учебно-тренировочном процессе являются:

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

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ 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; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
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; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	В течение года
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); - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; 	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Общегородская зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!» 	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - опрос по антидопинговой тематике 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>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</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	<p>Участие в</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; 	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания 	В течение года

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

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в спорте. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ✓ ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ✓ ежегодное прохождение тестирования по антидопинговой тематике на сайте «РУСАДА»;
- ✓ проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- ✓ антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- ✓ установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 7

№ п/п	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации	В течении года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		В течении года, согласно графика	изучение материала тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр-плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях

9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации	ноябрь	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации	декабрь	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний, обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации	декабрь-май	анкетирование

2.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Инструкторско-судейская практика направлена на подготовку спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, изучения литературы, практических занятий. Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Тренирующиеся 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 обучающимися, 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.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Беседы, семинары	Сентябрь-август	тренер, инструктор-методист
2.	Изучение литературы (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература, олимпийское движение).	Сентябрь-август	тренер, инструктор-методист
3.	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	Сентябрь-август	тренер, инструктор-методист
4.	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы, разбор игр.	Сентябрь-август	тренер, инструктор-методист

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

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.

Восстановительные мероприятия - 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.

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, сна и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание восстановительным мероприятиям в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении количества занятий в неделю.

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 учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- ✓ рациональное питание с использованием продуктов повышенной биол. ценности;
- ✓ поливитаминовые комплексы;
- ✓ различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ✓ физиотерапевтические процедуры;
- ✓ контрастные ванны и души, сауна.

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.

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 учебно-тренировочных этапах 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. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 9

№ п/п	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 течении всего периода спортивной подготовки
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. - Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. - Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течении всего периода спортивной подготовки, с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3.	Фармакологические средства: - Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. - Препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизующие, аминокислоты, фито препараты, пробиотики, эубиотики.	В течении всего периода спортивной подготовки, с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

III. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «мини-футбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, обучающихся;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «мини-футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов само регуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мини-футбол»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

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 «футбол»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						

2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не менее		не менее	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,4	12,6	12,2	12,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не более		не более	
			100	90	110	105

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «мини-футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			620	580
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,0
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,4	32,6
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,8
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
2.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
2.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,0	28,8
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

3.3. Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3x10 м и 5x6 м). На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

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 обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжковых в высоту, отталкиваясь двумя ногами. Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию (параллельно) сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание, собственно прыжок.

Траектория отталкивания (выпрыгивание) вверх – вперед, преодолевая планку на заданной высоте. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Вертикальному взлету помогает широкий мах обеих рук, вверх – вперед. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация). Приземление на слегка согнутые ноги в коленях, с последующей амортизацией.

Челночный бег 104 м с высокого старта. 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 упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с образовательным учреждением, осуществляющим реализацию Программы.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- ✓ основные элементы технической подготовки;
- ✓ ходьба в сочетании с бегом;
- ✓ бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- ✓ защитная стойка;
- ✓ прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- ✓ удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;

- ✓ удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- ✓ боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- ✓ удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков; • прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ✓ ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- ✓ обманные движения без мяча;
- ✓ финт «Уходом»,
- ✓ «Проброс мяча мимо соперника»;
- ✓ выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- ✓ отбор мяча выбиванием, перехватом;
- ✓ комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.

Тактика игры в атаке:

- ✓ «открывание»;
- ✓ отвлечение соперников;
- ✓ маневрирование;
- ✓ передачи;
- ✓ ведение и обводка;
- ✓ удары по воротам;
- ✓ комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами,
- ✓ «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест»,
- ✓ «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.