

Муниципальное бюджетное учреждения
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
МР «Нюрбинский район» Республики Саха (Якутия)

Одобрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «1» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

С.А. Федоров
«1» сентября 2024г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования детей
Физкультурно-спортивной направленности
По МИНИ-ФУТБОЛУ

Составили:
Тренера-преподаватели
А.А Мухомлев
У.И. Иванов
Н.С. Хардарысов

г.Нюрба
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Организационно-методические указания	5 стр.
3. План-схема годового цикла	14 стр.
4. Контрольно-нормативные требования	21 стр.
5. Программный материал для теоретических и практических занятий	24 стр.
5.1 Теоретическая подготовка	24 стр.
5.2. Физическая подготовка	27 стр.
5.2.1 Общая физическая подготовка	27 стр.
5.2.2 Специальная физическая подготовка	28 стр.
5.3. Техническая и тактическая подготовка	30 стр.
5.3.1 Спортивно-оздоровительные группы (6-9 лет), группы начальной подготовки (10-12 лет)	30 стр.
5.3.2 Учебно-тренировочные группы (13-14 лет)	32 стр.
5.3.3 Учебно-тренировочные группы (15-16 лет)	33 стр.
5.3.4 Учебно-тренировочные группы (16-17 лет)	34 стр.
5.3.5 Учебно-тренировочные группы (17-18 лет)	35 стр.
6. Психологическая подготовка	37 стр.
7. Педагогический и медико-биологический контроль	41 стр.
8. Восстановительные мероприятия	49 стр.
9. Питание мини-футболистов	52 стр.
10. Воспитательная работа	58 стр.
11. Инструкторская и судейская практика	60 стр.
12. Материально-техническое обеспечение программы	61 стр.
13. Литература	62 стр.
14. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке	63 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини – футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения. Мини-футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер мини-футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый мини-футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия мини - футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, творческим проявлениям, эстетически оправданному поведению. Сегодня красота мини - футбола олицетворяет не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективности завершения игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействие игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия мини - футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают мини - футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини - футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта мини - футбол часто используют в качестве дополнительного средства. Игра в мини - футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Мини - футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта среди подростков и молодежи в Нюрбинском районе. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у сотен болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения мини - футболом.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ. Программирование – это упорядочение тренировочного процесса на основе определённых специфических принципах. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных мини - футболистов и повышением требований к подготовке мини - футбольного резерва.

Данная модернизированная образовательная программа разрабатывалась с использованием:
- методических рекомендаций, составленных на основе:
- законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ;

- нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, образования Российской Федерации и Республики Саха (Якутия);
- ранее созданных учебных программ по мини - футболу для ДЮСШ;
- положения о специализированных классах по видам спорта с продлённым днём обучения и углублённым учебно-тренировочным процессом;
- данных научных исследований и анализа опыта работы ДЮСШ.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 - 10 лет подготовки юных мини - футболистов с 6 и до 18 - летнего возраста.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в спортивно - оздоровительных группах (СО), группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных группах (УТГ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объёмов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно - тренировочной работы на каждом этапе подготовки.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основными формами учебно - тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно - тренировочных сборах, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов (тестов), воспитательно - профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка мини - футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Структура многолетнего процесса обучения и тренировки в МБОУ ДОД ДЮСШ Нюрбинского района

Наполняемость учебных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Возраст (лет)	Период обучения	Минимальное количество воспитанников в группе	Максимальный объём учебно - тренировочной нагрузки (ч/нед.)	Годовая нагрузка в учебных часах
Спортивно-оздоровительный	1	6, 7-8	Первый год	15	6	
	2	8-9	Второй год	15	6	
	3	9-10	Третий год	15	6	
Начальной подготовки	1	10-11	Первый год	15	6	
	2	11-12	Второй год	14	9	340
	3	12-13	Третий год	14	9	
Учебно-тренировочный	1	13-14	Первый год	12	12	
	2	14-15	Второй год	12	12	462
	3	15-16	Третий год	12	18	684

Наполняемость учебных групп и режим учебно - тренировочной работы

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы учебно - тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно - тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Максимальный возраст учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется в каждом виде спорта.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно - тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно - тренировочных сборов и спортивно - оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно - тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки и учебно - тренировочных - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения:

Режим работы и наполняемость групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днем обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

При планировании работы, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах - минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека - в учебно-тренировочных группах.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по мини - футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ - не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными мини - футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

8. В группах этапа УТГ по игровым и командным видам спорта предусматривается одновременная работа двух тренеров-преподавателей.

9. Обязательным компонентом подготовки юных мини - футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

10. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными мини - футболистами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание учебно-тренировочной работы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В работе с юными мини - футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки - обучающая.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Основная задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку мини - футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки - создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

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

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей мини - футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем *промежуточный подготовительный этап* продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, лыжи, подвижные игры и т.п.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде мини - футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

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

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

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

конкретных задач на данный период тренировки,
особенностей этапов и периодов подготовки,
состояния «спортивной формы» игроков,
технико-тактической подготовленности,
необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,
общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе),
климатических условий и др.

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

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

повторность применения нагрузок,
постепенность повышения нагрузки,
волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической - только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

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

Таблица 3

Оценка тренировочных занятий по нагрузке

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность, (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21 000	Большая
		90	15 750	Большая
		60	10 500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24 750	Большая
		120	19 800	Большая
		90	14 850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22 500	Большая
		120	18 000	Большая
		90	13 500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23 400	Большая
		150	19 500	Большая
		120	15 600	Большая
		90	11 700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

Годовые планы конкретизируются *составлением рабочих планов* на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются *конспекты отдельных занятий*.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия (уроки).

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

В старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов, рекомендуется проводить двухразовые занятия.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируются к каждому перспективному мини - футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных мини - футболистов заполняются селекционные карты.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ СО, НП, УТГ

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься мини - футболом не имеющих медицинских отклонений и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, приобретение двигательного опыта, освоение и совершенствование важных двигательных навыков (физических качеств) овладение основами техники и тактики мини - футбола в процессе систематических тренировок. Привитие стойкого интереса к занятиям мини - футболом.

Этап начальной подготовки охватывает учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься мини - футболом не имеющих медицинских отклонений. На данном этапе обеспечить разностороннюю физическую подготовку, прививать интерес к систематическим занятиям мини - футболом, выявлять перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах. Укреплять и закалять организм учащихся. В группах НП юные мини - футболисты изучают основы техники мини - футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «мини - футбола в малых составах», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в мини - футбол.

Учебно-тренировочный этап (13-14 лет) продолжает обеспечивать всестороннюю физическую подготовку, учитывая сенситивные периоды развития двигательных качеств, подготовиться и выполнить нормативные требования по ФП и ТП и совершенствовать технику

владения мячом, технический арсенал, обучение спортсменов индивидуальной, групповой и командной тактике игры в мини - футбол, освоить процесс игры в соответствии с правилами мини - футбола; участвовать в соревнованиях по мини - футболу, изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории мини - футбола, технике и тактике, правила игры в мини - футбол.

(14-15 лет): укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры овладевать основами командной (5x5) тактики; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных мини - футболистов (наличии определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по мини - футболу; воспитывать элементарные навыки судейства;

Изучать начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функции игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры .

В процессе обучения у учащихся воспитывать умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

(16-17). Совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости, скоростной выносливости, совершенствовать технические приёмы и технико-тактическое мастерство, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в команде; усвоить основные положения методики спортивной тренировки мини - футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) - 6-7-8-9 лет

Задачи - укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных мини - футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощённым правилам (на малых мини-футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Группы начальной подготовки (НП) - 10-11-12 лет

Мальчик *10-12 лет* имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках - 9х24 и 12х30 м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (УТГ - 1-2-й годы)

В работе с юными мини - футболистами (13-14 лет) значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Направленность тренировочной нагрузки

Таблица 4

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85 % от максимальной	90-95 % от максимальной	95-100 % от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 секунд до 2-2,5 минут	Бег 20-50 м до 6-8 секунд	Бег на 15-40 метров от 2,5 до 7 секунд
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 минут	Сокращаются от 4-6 минут до 2 минут	До 2 минут (в зависимости от отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа

	интенсивности			низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 серии	4-5 серий	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между повторениями		От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные группы (УТГ - 3)

В возрасте *15-16 лет* скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин) (табл. 4).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Учебно-тренировочные группы – (УТГ-4-5) 16-18 лет

В группах спортивного совершенствования (*16-18 лет*) вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств),

- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные),

- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

ПЛАН ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД

Для групп начальной подготовки 2 года обучения (11-12 лет.) 9ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I. ТЕОРИЯ										
1. Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2. Мини - футбол в РФ	1			1						
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1								
4. Физиологические основы спортивной тренировки	1							1		
5. Основы техники и тактики мини - футбола	4	1			1					1
6. Правила игры в мини - футбол	2					1			1	
Итого часов:	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
II. ПРАКТИКА										
1. Общая физическая подготовка	100	10	12	10	12	12	10	10	12	12
2. Специальная физическая подготовка	30	2	6	3	3	3	3	4	3	3
3. Техническая подготовка	150	17	15	20	17	17	15	17	17	15
4. Тактическая подготовка	40	3	5	4	5	5	5	4	4	5
5. Игровая, соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Контрольные нормативы	10	2		2		2		2		2
8. Восстановительные мероприятия										
По специальному плану										
Итого часов:	330	34	38	39	37	39	33	37	36	37
Всего часов:	340	36	39	40	38	40	34	38	37	38

План график спортивной подготовки на год

Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (14-15 лет) 12 ч/недели

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. ТЕОРИЯ										
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1			1			
2. Мини-футбол в РФ	1									
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1								
4. Физиологические основы спортивной подготовки	2					1				1
5. Основы техники и тактики мини футбола	2	1						1		
6. Правила мини футбола	3		1		1			1		
Итого часов:	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2. ПРАКТИКА										
1. Общая физическая подготовка	119	13	12	12	12	12	14	15	15	14
2. Специальная физическая подготовка	50	6	6	5	6	5	5	5	6	6
3. Техническая подготовка	169	16	25	20	23	20	18	15	17	15
4. Тактическая подготовка	52	6	6	5	5	5	5	6	7	7
5. Игровая, соревновательная подготовка	40	4	4	4	4	5	5	5	5	4
6. Инструкторская и судейская практика	10	2		2		2		2		2
7. Контрольные нормативы	10	2		2		2		2		2
8. Востановительные мероприятия										
По специальному плану										
Итого часов:	450	49	53	50	50	51	47	50	50	50
Всего часов:	460	51	54	51	51	52	48	51	51	51

Ориентировочная программа недельного микроцикла для группы начальной подготовки 2 г.о. (11-12 лет), (12-13), 9 ч в неделю

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение технике ударов, остановок и ведения мяча. Игра в мини-футбол 5x5.	10 90	Средняя
Среда	1	Теория. Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение технике ведения мяча, обводки и обманных движений. Игра в мини-футбол.	10 90	Средняя
Пятница	1	Теория. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, игры с мячом. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол 5x5.	10 90	Средняя
Суббота	1	Теория. Развитие гибкости и быстроты: эстафеты, «челночный» бег, подвижные игры. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол	15 90	Средняя

Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочной группы 2 г.о. (14 -15лет), 12 ч в неделю

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости: старты из разных исходных положений. Эстафеты, игровые упражнения. Повышение мастерства исполнения технико-тактических приемов: удары по воротам, передачи, остановки, обводка в игровых упражнениях.	90	Средняя
Вторник	1	Повышение индивидуально технического мастерства: ведение, обводка, удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча в упражнениях скоростно-силовой направленности. Мини-футбол.	135	Средняя
Среда	1	Развитие скоростно-силовых качеств, прыжковые упражнения с отягощением, старты, ускорения. Подвижные и спортивные игры. Наигрывание игровых тактических действий. Комбинации в тройках: смена мячей, забегания, игра в одно касание.	135	Большая
Четверг	1	Теоретическое занятие. Повышение индивидуального мастерства методом круговой тренировки, игра в «тенисбол».	90	Малая
Пятница	1	Комплексное развитие двигательных качеств в игровых упражнениях. Обыгрывание игровых и командных технико-тактических действий.	135	Средняя
Суббота	1	Повышение технико-тактического мастерства I в товарищеской или контрольной игре	135	Большая
Воскресенье		Активный отдых	-	-

Оrientировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочной группы 3 г.о. (15 -16лет), 18 ч в неделю

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячами: игровые упражнения, метод круговой тренировки - 4х3;3х3. Совершенствование индивидуального мастерства: удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой	120	Малая
Вторник	1	Совершенствование технического мастерства: удары по воротам после рывка с мячом и без него, удары головой, эстафеты. Техничко-тактическая подготовка и игра в стенку, игровые упражнения вдвое ворот	135	Средняя
Среда	1	Развитие общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом, спортивная игра. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: вбрасывание мяча, свободные и штрафные удар	135	Большая
Четверг	1	Теория. Техничко-тактическая подготовка: остановка мяча и передачи на ход, передачи мяча в движении, игровые упражнения вдвое ворот	135	Средняя
Пятница	1	Техничко-тактическое занятие: наигрывание связей	135	Средняя
Суббота	1	Совершенствование технического мастерства: удары по мячу ногой и головой в цель: передачи мяча на точность, ведение с обманными движениями. Комплексное развитие двигательных навыков. Двухсторонняя игра	150	Большая
Воскресенье		Активный отдых	-	-

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных мини - футболистов (высота вертикального выпрыгивания, см)

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0

Выносливость мини - футболиста. Определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков - «челночный бег 7х50 м». Результат в тесте «7х50» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолеть на максимальной для себя скорости (табл. 35).

Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7х50 м) у юных мини - футболистов, с

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1 "	
13	63,05-	64,55-	66,04-	67,53-	69,02-	70,06-	71,90-	73,49-	74,94-	76,00-	
	64,54	66,03	67,52	69,01	70,05	71,89	73,48	74,93	76,46	79,00	
14	61,17-	62,51-	63,83-	65,15-	66,48-	67,80-	69,11-	70,41-	71,71-	73,00-	
	62,50	63,82	65,14	66,47	67,79	69,10	70,40	71,70	73,00	74,00	
15	60,00-	61,33-	62,66-	63,98-	65,81-	66,63-	67,96-	69,28-	70,61-	71,00-	
	61,32	62,65	63,97	65,80	66,62	67,95	69,27	70,60	71,90	72,00	
16	58,60-	60,00-	61,21-	62,51-	63,81-	65,11-	66,41-	67,71-	69,01-	70,00-	
	59,90	61,20	62,50	63,80	65,10	66,40	67,70	69,00	70,30	71,00	
17	57,60-	58,91-	60,21-	61,51-	62,81-	64,11-	65,41-	66,71-	68,01-	69,00-	
	58,90	60,20	61,50	62,80	64,10	65,40	66,70	68,00	69,30	70,00	

Контрольные нормативы по технической подготовленности

Упражнения	Возраст, лет																	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше									
Для полевых игроков: 1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8									
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3									
3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25	-	-	-	-									
Для вратарей: 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45									
2. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34									

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по мини - футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие мини - футбола в России и за рубежом

1. История развития мини - футбола в России.
2. Значение и место мини - футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по мини - футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские мини - футболисты.
4. Современный мини - футбол и пути его дальнейшего развития. Российский мини - футбольный союз.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма;
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для мини - футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Врачебный контроль при занятиях мини - футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными мини - футболистами.
3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.
5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини - футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки мини - футболистов. Классификация и терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в мини - футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
3. Основные недостатки в технике мини - футболистов и пути их устранения.
4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных мини - футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в мини - футбол.
2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.
3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.
4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.
5. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча.
6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при введении мяча из-за боковой линии.
7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий мини - футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

8. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры мини - футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке мини - футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки мини - футболистов в процессе спортивной тренировки.
4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка мини - футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных мини - футболистов, единство процесса их совершенствования.
6. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.
8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в мини - футбол. Организация и проведение соревнований

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.
5. Виды соревнований по мини - футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Мини - футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за мини - футбольным полем.

2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.

3. Уход за мини - футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

5.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.2.1. Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки

Строевые упражнения - основная стойка, повороты в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами мини - футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перебаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

5.2.2. Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки (НП)

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами

руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, но кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски мини - футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенной численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

5.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки (10-13 лет)

Техническая подготовка

Введение мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков) не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противнику спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Введение мяча из-за боковой линии. Введение с места, из положения ноги вместе, с шага. Введение мяча на точность; в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини - футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открыв-

шумя партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5.3.2. Учебно-тренировочные группы (13-14 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Введение мяча. Введение из различных исходных положений с места и после разбега. Введение мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

5.3.3. Учебно-тренировочные группы (15-16 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Введение мяча. Введение мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

5.3.4. Учебно-тренировочные группы (16-17 лет)

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением), Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Введение мяча. Совершенствование точности и дальности введения мяча, зрительное определение расстояния до цели, введение мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

5.3.5. Учебно-тренировочные группы (17-18 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.). Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка мини - футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики мини - футбола как командного вида спорта.
- адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно, применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством мини - футболистами в процессе соревнований.
- настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование положительного психологического климата определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в мини - футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных мини - футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного мини - футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с мини - футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

Развитие тактического мышления предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных мини - футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество мини - футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного

отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает мини - футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте мини - футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50% действующих мини - футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых мини - футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно. Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Может быть, такая потеря самых одаренных на предварительных этапах подготовки - закономерность, но почему она характерна только для нашего мини - футбола? Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапного взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее мини - футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физи-

ческих и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы мини - футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.

7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух- или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
- 2) контроль соревновательной деятельности;
- 3) контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием мини - футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст мини - футболистов.

Паспортный возраст - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), Биологический возраст в большей степени отражает морфо-функциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки оссификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

Оценка мышечной массы

Суммируются четыре обхвата звеньев тела:

$$E^{40K} = ОПВ + ОПН + ОБВ + ОБИ \text{ (мм)}$$

- где ОПВ - окружность плеча верхней части;
ОПН - окружность плеча нижней части;
ОБВ - окружность бедра верхней части;
ОБН - окружность бедра нижней части.

$$ОММ = E^{40K} - (E^{40K}_{жМ} \times 3,14).$$

Оценка костной массы

Производится путем суммирования четырех костных диаметров:

$$КМ - ДП + ДПП + ДБ + ДГ \text{ (мм)},$$

где ДП - диаметр плеча;

ДПП - диаметр предплечья; ДБ - диаметр бедра; ДГ - диаметр голени.

Оценка жировой массы тела (ЖМ) предусматривает измерения толщины кожно-жировых складок на задней поверхности плеча (T_1), на середине предплечья (T_2), на передней поверхности бедра (T_3) и на задней поверхности голени (T_4). Проводились расчеты жировой массы с использованием формулы:

$$T_{\text{общ.}} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4) / 8,$$

$$ЖМ = 0,9 \times S \times T_{\text{общ.}}$$

где S - поверхность тела, определяется по методике Бойда (1973);

0,9 - удельный вес жировой массы.

В качестве контроля и оценки физической и технической подготовленности мини - футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

В целом контроль подготовленности юных мини - футболистов в ДЮСШ рекомендуется осуществлять с учетом их биологического возраста. Это означает, что тренеры должны в работе с учащимися учитывать не только год обучения, но и их фактическое развитие.

Контроль уровня физической подготовленности предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Скоростные способности следует оценивать по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50-метровой дистанции - дистанционной.

Скоростно-силовые способности целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и по длине пятикратного прыжка с места.

Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток. Для оценки берется средний показатель с использованием ленты Абалакова.

Выносливость мини - футболиста определяется по времени пробегания семи пятидесятиметровых отрезков - «челночный бег 7x50 метров», или тест «7x50». Организация выполнения теста сводится к тому, что на расстоянии 50 м друг от друга устанавливаются две стойки, которые необходимо обежать семь раз. При обегании не разрешается касаться стоек руками.

Результат в тесте «7x50», регистрируемый ручным секундомером, определяется как аэробной, так и анаэробной производительностью организма. Данный тест можно использовать не только в качестве метода контроля уровня выносливости, но и как метод ее развития.

Всю дистанцию мини - футболист должен преодолевать на максимальной скорости. Зная среднюю скорость прохождения теста «7x50» и скорость бега в тесте «50 метров», легко определить процент реализации максимальных скоростных возможностей в тесте «7x50». Полученный показатель отражает уровень скоростной выносливости и может быть обозначен как коэффициент скоростной выносливости (КСВ).

Индивидуальная оценка уровня выносливости мини - футболиста.

$$КСВ = \frac{V_{7x50}}{V_{50}} \times 100\%$$

где $КСВ$ - коэффициент скоростной выносливости;

V_{7x50} - средняя скорость пробегания теста «7x50», которая равна отношению пути (360 м) ко времени выполнения теста;

V_{50} - скорость бега в тесте 50 м, которая равна отношению пути (50 м) ко времени выполнения теста «Бег на 50 м».

Мини - футбол относится к группе нестандартных или ситуационных упражнений. Здесь действовать, как правило, приходится в зависимости от создавшейся ситуации на поле. Очевидно, что специфика игровой деятельности в мини - футболе предъявляет высокие требования к уровню координационных способностей спортсмена.

Обычно координационные способности оцениваются по результатам челночного бега 3 x 10 м или 3 x 15 м, по времени ведения мяча руками или ногами в беге с изменениями направления движений.

Вследствие взаимосвязи координации движений со спортивной техникой в мини - футболе часто используется оценка ловкости в упражнениях с мячом. Для оценки специальной ловкости мини - футболистов рекомендуется использовать тест, включающий ведение мяча, обводку искусственных препятствий, удар, ускорение на добивание мяча после его отскока от цели. Разработка методов оценки координационных способностей, ловкости, техники владения мячом является важным вопросом педагогического контроля в мини - футболе. При этом практический интерес представляют в первую очередь методы, отвечающие современным требованиям стандартизации и удобные в применении.

Для определения уровня технико-тактического мастерства мини - футболистов наиболее информативными следует признать данные, зарегистрированные непосредственно в соревнованиях. Тренер или его помощник, наблюдая за технико-тактическими действиями мини - футболистов в матче, регистрирует их выполнение с мячом. Регистрацию технико-тактических действий мини - футболистов можно производить, «наговаривая» эти действия на диктофон непосредственно во время соревнований. Но лучше всего эти действия регистрировать, просматривая видеоманитофонную запись данного матча. Второй способ предпочтительнее, т.к. с одной стороны, возможно получение более объективной информации путем повторного просмотра интересующего фрагмента матча, а с другой стороны, получение объективной информации о технико-тактической подготовленности соперников. В процессе соревновательной деятельности мини-футболистов с использованием общепринятой в мини - футболе методики регистрируется количество и качество выполнения игроками следующих технико-тактических действий (ТТД):

- короткие и средние передачи мяча вперед;
- короткие и средние передачи мяча назад и поперек;
- длинные передачи мяча;
- ведение мяча;
- отбор мяча у соперника;
- перехват мяча у соперника;
- обводка соперника;
- игра головой;
- удары по воротам.

Под короткими и средними передачами следует понимать передачи мяча, произведенные мини - футболистами на расстояние не более 30 м, под длинными передачами - на расстояние более 30 м. Методика регистрации технико-тактических действий игроков следующая. Мини - футболист выполняет длинную передачу мяча партнеру. Последний, принимая мяч, производит ведение мяча и делает короткую передачу следующему партнеру и т.д. Специалист, регистрирующий путем «наговаривания» технико-тактические действия мини - футболистов на диктофон, произносит: «Восьмой (номер игрока): длинная передача на седьмого - точно. Седьмой (номер игрока): ведение мяча, короткая передача мяча десятому - точно. Десятый (номер игрока): удар по воротам - неточно» и т.д. После просмотра матча необходимо расшифровать стенограмму, используя для этой цели специальный бланк записи ТТД, в каждой клетке которого должны быть, проставлены действия, выполненные конкретными мини - футболистами за игру (табл. 38).

В бланк заносится общее количество ТТД, в скобках неточно выполненные действия конкретного юного мини - футболиста и команды в целом. Так же вычисляется общее количество использования командой в матче конкретного ТТД, «брак» его выполнения и структура технико-тактической деятельности команды в целом.

Количественные показатели соревновательной деятельности юных мини - футболистов рассчитываются путем суммирования как отдельных, так и всех ТТД с мячом, выполненных

отдельным юным мини - футболистом и командой в целом в условиях соревновательной деятельности.

Качественные показатели определяются путем расчета коэффициента «брака» (отношение количества неточно выполненных действий с мячом к общему количеству технико-тактических действий, выполненных за игру в целом, выраженное в процентах).

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление учебно-тренировочным процессом юных мини - футболистов охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочного процесса.

Тренер юношеской команды на каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически должен:

собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого юного мини - футболиста команды, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными юными мини - футболистами в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления тренер определяет, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества юного мини - футболиста, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки юных мини - футболистов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае тренер не сможет эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Для контроля и дальнейшего анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использовать следующие характеристики: специализированность, направленность, величина и координационная сложность.

Специализированность - это мера сходства используемого тренировочного упражнения с соревновательным. В соответствии с этой характеристикой тренировочная нагрузка юных мини - футболистов делится на специфическую (упражнения с мячом) и неспецифическую (упражнения без мяча). Соотношение частных объемов специфической и неспецифической нагрузок будет указывать на степень приближения учебно-тренировочного процесса к структуре соревновательного упражнения.

Следует отметить, что у начинающих мини - футболистов частный объем неспецифической нагрузки должен быть наибольшим, т.к. только в этом случае будет обеспечена разносторонность их подготовки. По мере повышения квалификации постепенно возрастает доля специализированных упражнений.

В каждом тренировочном занятии тренер решает определенную цель. Для достижения поставленной цели перед мини - футболистами он определяет круг задач. Это могут быть задачи по технической, тактической, физической и психологической подготовке. Однако, в специальных упражнениях мини - футболистов (упражнениях с мячом) они никогда не проявляются в чистой форме. Эти упражнения носят комплексный характер, одновременно воздействуя на техническое, тактическое мастерство, физическую подготовленность мини - футболистов и на их психологическую сферу. И все же с их помощью преимущественно можно обучать и совершенствовать элементы техники, тактическое мастерство развивать конкретные двигательные качества.

Направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие физических способностей юных мини - футболистов. При выполнении физической работы расходуется энергия биохимических веществ, что является основанием для распределения тренировочных нагрузок по преимущественной физиологической направленности с учетом механизмов энергообеспечения работы.

Принято дифференцировать нагрузки на:

- а) преимущественно аэробную направленность, способствующую развитию «общей» выносливости;
- б) смешанную аэробно-анаэробную направленность, способствующую совершенствованию комплексного развития двигательных качеств;
- в) преимущественно анаэробную гликолитическую направленность, способствующую развитию «скоростной» выносливости;
- г) преимущественно анаэробную алактатную направленность, способствующую развитию скоростно-силовых качеств.

Для поддержания достигнутого уровня подготовленности или развития отдельной физической способности юных мини - футболистов специалисты пользуются понятием *величины тренировочной нагрузки*. Под величиной нагрузки принято понимать количественную меру тренировочных воздействий. Традиционно для контроля величины тренировочной нагрузки используется объем выполненной работы. При этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы. К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочных нагрузок необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, психологическая и т.д.).

В мини - футболе, как правило, используются занятия комплексной направленности, когда величина тренировочного эффекта обусловлена суммарным воздействием нагрузок разного характера, типа и вида. В таких условиях едва ли не единственным направлением определения величины тренировочной нагрузки может быть ее количественная оценка, складывающаяся на основе оценок отдельных упражнений. Оценить величину отдельного упражнения в конкретном тренировочном занятии возможно лишь на основе учета его компонентов:

- 1) продолжительность;
- 2) интенсивность;
- 3) количество повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Прогрессивность такого подхода не вызывает сомнений, поскольку учет компонентов позволяет планировать тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование той или иной физической способности спортсменов.

Координационная сложность нагрузки - это показатель соответствия структуры движений и особенностей функционирования основных систем организма характеристикам соревновательной деятельности юных мини - футболистов.

В процессе подготовки юных мини - футболистов используются разнообразные специализированные упражнения от самых «простых» (жонглирование мячом, удары по неподвижному мячу, ведение мяча и т.п.) до самых «сложных» (игровые упражнения с активным сопротивлением соперника). Известно, что при выполнении специализированных упражнений происходит одновременное воздействие на все стороны подготовленности юных мини - футболистов. Однако следует отметить, что это воздействие различных упражнений будет неодинаково.

Шкала оценки технической сложности упражнений

Техническое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника	6
Выполнение технических приемов с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по мини - футбольным правилам с ограничениями и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

Шкала оценки тактической сложности упражнений

Тактическое содержание	Сложность, баллы
Индивидуальные перемещения с мячом и без мяча	1
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	2
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	3
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	4
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) 1 при «активном» сопротивлении соперника	5
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника	6
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениям и без ограничений	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) 1 с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и товарищеские игры	10

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач в первую очередь содержит несколько частных задач.

Частные задачи при контроле за здоровьем спортсменов призваны определить:

- 1) можно ли по состоянию здоровья начать или продолжать занятия;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий;
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

Частные задачи при контроле за функциональным состоянием спортсменов призваны определить:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов настоящее время и в перспективе классу спортсменов, т. е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;

- 2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом;

- 3) соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи:

- 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

- 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;

- 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.);

- 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым данному спортсмену результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки мини - футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

после соревновательного микроцикла;

после макроцикла соревнований.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической

подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных мини - футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам мини - футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система *гигиенических факторов* включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных мини - футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

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

Рациональный *распорядок дня* позволяет:
создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
повышать спортивную работоспособность;
воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
выполнять различные виды деятельности в определенное время;
правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
выбирать оптимальное время для тренировок;
регулярно питаться;
соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

9. ПИТАНИЕ МИНИ - ФУТБОЛИСТОВ

При физических нагрузках (тренировках) повышается потребность в продуктах питания, обеспечивающих организм спортсменов пластическими (строительными) материалами и содержащих соединения, которые принимают участие в регуляторных функциях.

Для периода младшего школьного возраста (7-10 лет) характерно плавное развитие функциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. Несовершенство механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода является лимитирующим фактором адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

На возраст 11-15 лет (средний или подростковый школьный возраст) приходится период полового созревания. В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Идут процессы формирования скелета, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому, совершенствуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительно увеличиваются рост и вес тела. С увеличением мышечной массы растут показатели силы, скоростно-силовых и скоростных качеств.

В возрасте 16-18 лет показатели работы систем организма юношей приближаются к аналогичным показателям у взрослых. В силу этого появляется возможность проведения специальных тренировок, направленных на развитие силовых качеств и выносливости. Следует учитывать, что занятия мини - футболом определенным образом влияют на ход анатомио-физиологического развития детей и юношей, в частности, нарушается соотношение интенсивности роста отдельных частей тела, которое присуще процессам естественного развития организма.

Несмотря на наличие особенностей в питании юных и взрослых мини - футболистов, в целом можно говорить о том, что во все периоды подготовки питание должно помочь в решении следующих основных задач

- укрепление иммунной системы и поддержание ее в периоды повышенных физических нагрузок;
- быстрое восстановление после нагрузок;
- возможности увеличения и поддержания в необходимых объемах мышечной массы, являющейся своеобразным базисом для проявления мини - футболистами различных двигательных качеств.

Решение эти задач предполагает обеспечение мини - футболистов всеми необходимыми компонентами питания. Возникает проблема сбалансированности поступления в организм тех или иных ингредиентов в определенное время и в определенном количестве. Необходимыми составляющими рациона питания мини -

футболистов становятся специализированные продукты «спортивного питания», которые являются именно продуктами питания, а не лекарственными средствами.

Продукты «спортивного питания» по целевому назначению можно разделить на следующие группы:

- белковые;
- липидные;
- аминокислотные комплексы;
- специальные добавки;
- энергетики;
- витамины, минеральные комплексы и микроэлементы.

Главное значение белков пищи - обеспечение пластических процессов: биосинтеза различных белков, в том числе структурных и сократительных белков, белков-ферментов, ряда гормонов и других, важных для организма азотосодержащих веществ.

С точки зрения пищевой ценности белки делят на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все незаменимые аминокислоты, хотя совсем не обязательно все 20 видов, а в неполноценных белках отсутствуют какие-либо незаменимые аминокислоты.

К полноценным белкам относятся все белки животного происхождения: мясные, рыбные, белки птицы, молока и молочных продуктов, яиц и других продуктов животного происхождения. Белки, содержащиеся в продуктах растительного происхождения, являются неполноценными. В зерновых культурах (пшенице, ржи, кукурузе, крупах) содержится 6-8% белков, а в таких продуктах, как горох, фасоль, соя, чечевица, содержание белка достигает 30%. Хорошим источником белка являются орехи, семечки подсолнуха, семена различных растений, грибы. Содержание белка в различных продуктах питания представлено в табл. 41.

Потребность в белках у интенсивно тренирующихся мини - футболистов составляет 1,5-2,0 г на килограмм веса тела в сутки, но, даже потребляя такое количество белка, нельзя быть уверенным в полноценности белкового питания. Все дело в его аминокислотном составе, так как даже в самом хорошем полноценном белке животного происхождения может быть слишком мало каких-то незаменимых аминокислот для удовлетворения потребности организма. Поэтому неперемное условие полноценности белкового питания - это разнообразие поступающих в организм белков.

Примерное содержание белка в важнейших продуктах питания (в граммах на 100 г продукта)

1. Мясо и мясные продукты	говядина	18,6-21,0
	баранина	15,6-19,8
	телятина	19,7-20,4
	свинина	11,7-17,0
	печень	18,8-19,9
	колбаса вареная	11,0-12,0
	колбаса полукопченая	11,5-17,4
	колбаса сырокопченая	20,5-24,8
2. Молоко и молочные продукты	молоко	2,5-3,5
	молоко сухое	26,0
	молоко сухое обезжиренное	37,9
	молоко сгущенное с сахаром	7,2
	творог нежирный - творог жирный	18,0-14,0
	сыры мягкие	20,0-22,0
	сыры твердые	24,0-30,0

3. Мука, хлеб	мука пшеничная	10,3-12,5
	мука ржаная	5,5-8,4
	хлеб белый	7,4-8,6
	хлеб черный	5,5-7,0
4. Крупы	гречневая	12,6
	рисовая	7,0
	пшено	12,0
	овсяная (геркулес)	11,9
5. Другие зерновые культуры	горох	23,0
	фасоль	22,3
	чечевица	24,8
	соя	34,9
6. Орехи	миндаль	22,3
	фундук	19,9
	грецкие	15,6
7. Грибы	белые свежие	3,2
	подберезовики	2,3
	лисички свежие	1,6
	белые сушеные	27,6
8. Птица, яйца	тушки куры	18,2-20,8
	тушки индейки	18,5 -21,6
	тушки утки	15,8-17,2
	тушки гуся	16,6-19,7
	яйца куриные	12,7
	яичный порошок	46,0
9. Рыба, рыбопродукты	каarp	16,0
	кета	19,0
	окунь	18,2 1
	судак - сельдь	8,4-19,0
	треска	16,0
	щука	18,4
	икра осетровая	28,9
	икра кетовая	31,6

Белковое питание может быть полноценным даже при употреблении только неполноценных растительных белков при условии их разнообразия. В этом случае отсутствие незаменимых аминокислот в одних растительных продуктах компенсируется их наличием в других.

В растительных продуктах белки, как правило, содержатся внутри клеток, оболочки которых построены из практически неперевариваемой организмом человека клетчатки. Поэтому для успешного усвоения белка растительные продукты должны пройти кулинарную (термическую) или механическую обработку, например, тщательное пережевывание.

От качества продуктов и их кулинарной обработки зависят скорость и полнота усвоения животных белков, особенно мясных. Так, на переваривание пережаренного мяса старого животного организму придется затратить много усилий, и усвоение белка будет неполным.

На пищеварение белка сильное влияние оказывает эмоциональное состояние спортсмена и поэтому перед соревновательными играми не следует употреблять трудноперевариваемые белки, в первую очередь мясные продукты.

Некоторые спортсмены стремятся употреблять больше белка, считая, что это способствует увеличению мышечной массы и скоростно-силовых возможностей. Однако это не так. Пищевые белки и образующиеся из них в процессе пищеварения аминокислоты не стимулируют синтез белка в организме, а только являются необходимым условием его протекания.

Избыток поступивших в организм белков будет использоваться как источник энергии, что нецелесообразно, так как белки - значительно менее удобный источник энергии для организма, чем углеводы. Для использования белков в качестве источника энергии из них надо устранить азот, на долю которого приходится около 16% от массы белка. Отщепляемый от аминокислот в виде аммиака азот временно связывается в клетках (так как является ядовитым веществом), транспортируется в печень, где преобразуется в мочевины.

Все эти процессы достаточно трудоемки и энергоемки, и кроме того, образующаяся в повышенных количествах мочевины может оказывать тормозящее влияние на ход восстановительных процессов. Следует отметить, что некоторые аминокислоты вообще не используются в качестве источника энергии.

Липиды представлены в организме жирами и жироподобными веществами.

Жироподобные вещества, которые подразделяются на фосфатиды, стериды (одним из которых является холестерин), стериды и ряд других соединений, выполняют в организме человека преимущественно структурные функции. Они входят в состав клеточных оболочек, стенок кровеносных сосудов, а также содержатся в мозговых и нервных тканях, внутренних органах. Из холестерина в организме синтезируется ряд веществ, необходимых для жизнедеятельности: некоторые гормоны, желчные кислоты, витамин Д.

Жироподобные вещества - продукт животного происхождения. Наиболее богаты ими мясные продукты, печень, рыба ценных пород, рыбная икра, молочные продукты, птица, яйца. При употреблении в пищу всех вышеперечисленных продуктов даже интенсивно тренирующийся футболист не будет испытывать недостатка в липидах.

Следует внимательно относиться к употреблению продуктов, богатых холестерином (яиц, рыбной икры, животных жиров). У молодых спортсменов, как правило, не возникает проблем при избыточном поступлении в организм холестерина, что достаточно опасно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, людей зрелого и пожилого возраста.

Мини - футболистам лучше не употреблять в вечернее время незадолго до сна продукты, наиболее богатые холестерином, так как в этом случае пик поступления холестерина из пищеварительной системы в кровь придется на время сна, когда движение крови по сосудам замедляется и создаются благоприятные условия для отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов, что приводит в конечном итоге к развитию склероза. Если это все-таки случится, следует сопроводить их употребление значительным количеством клетчатки, в первую очередь в виде сырых овощей, зелени, хлеба из муки грубого помола. Клетчатка свяжет избыток поступившего в организм холестерина и не даст ему всосаться в кровь.

Аминокислотные комплексы являются важнейшим компонентом питания при занятиях спортом. Прием аминокислотных комплексов (содержащих в свободной форме все аминокислоты в необходимой пропорции) повышает энергетику тренировки и снижает отрицательное воздействие повышенных нагрузок на метаболический баланс в мышцах, защищает мускулатуру от потери ткани и имеет решающее значение для эффективного восстановления и регенерации.

Дополнительный прием аминокислот позволяет наиболее полно использовать потенциал повышенного гормонального фона, возникающего в организме по окончании тренировки, что особенно важно для молодых спортсменов, у которых при этом ускоряется рост мышечной массы и физической силы. Это связано с тем, что усвоение

свободных аминокислот не требует затрат энергии и не тормозит восстановление энергозапасов в мышечных клетках, а сами аминокислоты используются как «первичный строительный материал» мышечной ткани.

К специальным добавкам относятся биологически активные натуральные жиросжигатели, вещества, обеспечивающие регенерацию тканей, ускоряющие процессы восстановления после «пиковых нагрузок», отодвигающие наступление порога усталости.

Мягкие энергетические стимуляторы - это продукты питания, обеспечивающие повышенную энергоотдачу организма за счет активизации деятельности нервной системы, возбуждения кровообращения, улучшения реологических и кислородоемких качеств крови. Энергетики стимулируют общую работоспособность, повышают выносливость, помогают преодолевать усталость, улучшая готовность к работе с запредельными нагрузками.

Тщательно сбалансированные комплексы витаминов и минеральных веществ абсолютно необходимы для обеспечения потребностей спортсмена, у которого во время тренировок и соревнований происходят активизация всех метаболических процессов и интенсивная потеря вместе с потом витаминных и минеральных субстанций

Витамины - это жизненно важные для организма вещества, которые не образуются в организме (или образуются в ограниченных количествах), а поступают с продуктами питания. Суточная потребность в тех или иных витаминах невелика и измеряется миллиграммами.

Как правило, витамины выполняют несколько функций в организме. Одной из них является так называемая коферментная.

Многие витамины входят в состав ферментов - биологических катализаторов, без участия которых не может происходить ни одна жизненно важная реакция в организме. К числу таких витаминов относится большинство так называемых водорастворимых витаминов, в частности витамины РР, В1, В2, В3, В6, В11 и другие.

Тренировки и игры приводят к резкому усилению обменных процессов, особенно процессов энергетического обмена. После завершения мышечной работы заметно усиливаются восстановительные процессы, заключающиеся в первую очередь в синтезе веществ, распавшихся за время работы. В связи с высокой скоростью обменных процессов ферменты, обеспечивающие разнообразные химические реакции, быстрее «изнашиваются» и требуют замены. Кроме того, систематические тренировки приводят к увеличению количества таких ферментов. Все это повышает потребность организма в витаминах, необходимых для построения ферментов.

К числу наиболее известных жирорастворимых витаминов относятся витамин А, имеющий самое непосредственное отношение к деятельности зрительного анализатора, и витамин Д, который стимулирует усвоение и фиксирование в костной ткани солей кальция, обеспечивающих костям прочностные характеристики. Большие нагрузки на костную ткань, необходимость их высокой прочности требуют их повышенной минерализации, и, следовательно, увеличивает потребность мини - футболиста в витамине Д.

Исследования показали, что интенсивная спортивная тренировка повышает потребность в витаминах в 2-3 раза. Игровое амплуа мини-футболиста может оказать влияние на структуру этой потребности, но это влияние незначительно.

Пищевыми источниками витаминов являются свежие продукты растительного и животного происхождения. Хорошим источником витаминов является свежее (особенно парное) молоко и яйца, которые содержат практически все необходимые человеку витамины в оптимальных пропорциях.

Длительное хранение, термообработка оказывают разрушающее действие на витамины, в первую очередь на водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) более термостабильны и могут сохраняться даже в прокипяченном молоке. Витамины, содержащиеся в яйцах, значительно лучше сохраняются при их варке, что объясняется

отсутствием при нагревании контакта с кислородом воздуха. Однако варить яйца не следует слишком долго. Оптимальный вариант, когда белок проварен, а желток находится в полужидком состоянии (так называемые яйца «в мешочек»). В яичнице витамины практически отсутствуют. Такие молочные продукты, как сливки, сметана, также содержат витамины, особенно жирорастворимые. В кисломолочных продуктах (кефир и т.п.) источником витаминов являются также бактерии, сбраживающие молоко.

Хорошим источником витаминов являются сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень при условии, что они хранились не очень долгое время. Натуральные соки теряют часть витаминов при прохождении термообработки.

Еще один источник витаминов находится в самом организме. Это так называемая микрофлора кишечника - бактерии, обитающие в кишечнике, которые в отличие от человека могут синтезировать многие витамины. В результате человек получает часть необходимых ему витаминов группы В и некоторых других витаминов. Практически полностью может удовлетворяться потребность организма в витамине К.

Для нормального существования микрофлоры необходимы определенные условия, а именно употребление клетчатки и кисломолочных продуктов.

Полностью удовлетворить потребность интенсивно тренирующегося мини - футболиста в витаминах за счет обычного питания можно только во второй половине лета и осенью, когда в изобилии свежие овощи и фрукты. В другое время года целесообразно употреблять поливитаминные препараты. Следует учитывать, что мини - футболистам необходимо потреблять этих препаратов в три раза больше, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом.

На долю минеральных веществ приходится 4-5% от веса организма. Они содержатся во всех тканях организма, но наиболее высокое их содержание в костной ткани, которой они обеспечивают твердость и высокую прочность. Минеральные соединения входят в состав веществ, выполняющих структурные функции, и веществ - регуляторов обменных процессов, обеспечивают протекание нервных процессов, осмотические явления, которые вызывают перемещения воды в тканях, и многое другое.

Усиление обменных процессов, связанное с напряженной мышечной деятельностью, увеличивает потери и потребность организма в тех минеральных соединениях, которые входят в состав веществ, активно функционирующих при мышечной работе и обеспечивающих протекание процессов восстановления.

Обмен минеральных веществ тесным образом связан с обменом воды, который обязательно усиливается в связи со спортивной тренировкой. Особенно много воды, а с ней и минеральных веществ, уходит из организма с потом.

Обильное потоотделение во время тренировок и соревновательных игр является верным признаком повышенной потребности в минеральных соединениях. Источником минеральных веществ для организма являются вода и практически все продукты питания. Продукты растительного происхождения, как правило, более богаты минеральными веществами, чем животного.

Для мини - футболистов дополнительным источником минеральных веществ кроме продуктов питания могут быть минеральная вода, а также препараты, содержащие минеральные вещества, употреблять которые следует в 2-3 раза в больших количествах, чем рекомендуется лицам, не занимающимся спортом. Употребление этих дополнительных компонентов питания снимает проблему дефицита минеральных веществ.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа в ДЮСШ по мини - футболу ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных мини - футболистов.

В детско-юношеских школах особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки мини - футболистов. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств мини - футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки мини - футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в ДЮСШ по мини - футболу следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;

конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;

комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;

стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

создание субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;

моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными мини - футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных мини - футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьезную ответственность.

11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в мини - футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по мини - футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини - футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по ДЮСШ.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Эффективность тренировочного и соревновательного процессов в ДЮСШ по мини - футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки резерва для мини - футбольных клубов и сборных команд Нюрбинского района, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Фундаментальное решение проблемы материально-технического обеспечения в масштабах Нюрбинского района должно включать решение следующих задач:

1. Консолидация усилий Администрации МР «Нюрбинский район», МО «Город Нюрба», Федерации футбола Нюрбинского района, Управления образования и бизнесменов в интересах совершенствования инфраструктуры нюрбинского мини - футбола.

2. Разработка и реализация инвестиционного проекта «Подарим детям стадион» в 2017 - 2020 гг. в школах Нюрбинского района.

3. Агитация и пропаганда детско-юношеского мини – футбола в школах района;

4. Создание и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного центра подготовки юношеских и взрослых сборных команд Нюрбинского района по мини - футболу.

5. Строительство стадионов и учебно-тренировочных баз для сборной команды района по мини - футболу.

6. Оказание поддержки мини - футбольных клубов и команд в их планах развития и совершенствования спортивной материально-технической базы для подготовки детско-юношеских команд.

Материально-техническая база ДЮСШ должна включать специальные материальные площади, оборудование и инвентарь.

Специализированные площади:

- 1) футбольная площадка - 2;
- 2) два игровых зала 30x15 м;
- 3) тренерская комната;
- 5) методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
- 6) раздевалки для обучающихся (душ, туалет);
- 7) медико-восстановительный центр;
- 8) автотранспорт.

Оборудование:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1) футбольные ворота 2x5 м | 4 шт. |
| 2) футбольные ворота 2x3 м | 4 шт. |
| 3) футбольные ворота 1,5x2 м | 4 шт. |
| 4) малые ворота 1x1 м | 4 шт. |
| 5) стойки для обводки | 40 шт. |
| 6) стойки для подвесных мячей | 2 шт. |
| 7) малые отражающие стенки 1x2 м | 4 шт. |
| 8) отражающая стенка | 1 шт. |
| 9) легкоатлетические барьеры | 10 шт. |

Инвентарь:

1) флажки угловые	20 шт.
2) конусы тренировочные	20 шт.
3) комплект конусов	2х40 шт.
4) комплект барьеров	10 шт.
5) мячи футбольные	50 шт.
6) планшет магнитный	2 шт.
7) сетка для мячей	10 шт.
8) компрессор для накачивания мячей	2 шт.
9) игровая форма двух цветов	10 комплектов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -239 с.
3. *Годик М.А.* Физическая подготовка юных футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
4. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в мини - футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.
6. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. - Омск, 1998. - 54 с.
7. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. *Монахов Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В, Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. *Петухов А.А.* Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
10. *Платонов В.П.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. *Сучилин А.А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ... д-ра пед. наук, в виде научного доклада / А.А. Сучилин. - Волгоград, 1997. - 74 с.
12. *Тюленьков СЮ.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой мини - футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997. - 116 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2 года обучения

1 №	УПРАЖНЕНИЕ	9 ЛЕТ (СОГ-3)			10 ЛЕТ (НП-1)			11 ЛЕТ (НП-2)		
Физическая подготовка										
		УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.
1	Бег 10 м (сек.)	2.4	2.3	2.2	2.3	2.2	2.1	2.2	2.1	2.0
2	Бег 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,4	5,6	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2
3	Бег 50 м (сек.)	9.0	8.9	8.8	8.9	8.8	8.7	8.8	8.7	8.6
4	Прыжок в длину с места (см.)	140	145	150	150	155	160	160	165	170
5	Тройной прыжок с места (см.)	420	430	440	430	440	450	440	450	460
6	Тест Купера 6-мин.бег (м)	-	-	-	-	-	-	1150	1250	1350
7	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	-	-	-	90.0	87.0	83.0
Специализированная подготовка										
1	Бег 30м с ведением мяча (сек)	7.8	7.5	7.0	6.9	6.6	6.4	6.4	6.3	6.2
2	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Техническая подготовка для полевых игроков и вратарей										
	для полевых									
1	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по ворот.(сек)									
3	Жонглирование	4	5	6	5	6	8	7	8	10
	для вратарей									
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	—	—	—	—	—	~	—	—	—
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	—	—	—	—	—	~	—	—	—
3	Бросок мяча на дальность (м)	—	—	—	—	—	~	—	—	—

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1,2, года обучения**

№	УПРАЖНЕНИЕ	12ЛЕТ (НП-3)			13ЛЕТ (УТГ-1)			14ЛЕТ (УТГ-2)		
Физическая подготовка										
		УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.
1	Бег 10 м (сек.)	2.1	2.0	1.9	2.0	1.9	1.8	2.0	1.9	1.8
2	Бег 30м (сек.)	5.2	5.1	4.9	4.9	4.8	4.7	4.8	4.7	4.6
3	Бег 50 м (сек.)	8.7	8.6	8.5	8.6	8.5	8.4	8.5	8.4	8.3
4	Бег 400м (сек)	87.0	83.0	79.0	77.0	74.0	72.0	73.0	70.0	65.0
5	Челночный бег 7х50 м. (сек.)	-	-	-	-	-	-	69.0	68.0	67.5
6	Прыжок в длину с места (см.)	168	172	180	188	192	200	208	212	220
7	Тройной прыжок с места (см.)	480	500	520	530	540	560	570	580	600
8	6-минутный бег (м)	1200	1300	1400	1300	1400	1500	—	—	—
9	12-минутный бег (м)	—	~	—	—	—	—	2800	2900	3000
Специализированная подготовка										
1	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	6.2	6.0	5.8	5.8	5.6	5.4
2	Бег 5х30 с ведением мяча(сек)	—	—	—	32.0	31.0	30.0	30.0	29.0	28.0
3	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	40	42	45	47	51	55	57	61	65
Техническая подготовка для полевых игроков и вратарей										
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	4	5	6	5	6	7
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по ворот.(сек)	—	—	—	11.0	10.5	10.0	10.5	10.0	9.5
3	Жонглирование	8	10	12	15	18	20	21	23	25
для вратарей										
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	—	—	—	28	29	30	31	33	34
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	—	—	—	41	43	45	46	48	50
3	Бросок мяча на дальность (м)	—	—	—	18	19	20	21	23	24

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3,4,5 года обучения**

№	УПРАЖНЕНИЕ	15ЛЕТ (УТГ-3)			16ЛЕТ (УТГ-4)			17 ЛЕТ (УТГ-5)		
Физическая подготовка										
		УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.	УДВЛ.	ХОР.	ОТЛ.
1	Бег 10 м (сек.)	1.9	1.8	1.7	1.8	1.7	1.6	1.8	1.7	1.6
2	Бег 30м (сек.)	4.6	4.5	4.4	4.5	4.4	4.3	4.35	4.3	4.2
3	Бег 50 м (сек.)	8.3	8.1	8.0	8.1	8.0	7.7	7.8	7.6	7.5
4	Бег 400м(сек)	70.0	67.0	64.0	67.0	64.0	61.0	63.0	61.0	59.0
5	Челночный бег 7х50 м. (сек.)	69.0	67.0	66.0	64.0	62.0	63.0	62.0	61.0	60.0
6	Прыжок в длину с места (см.)	215	220	225	220	232	240	232	242	250
7	12-минутный бег (м)	3000	3050	3100	3050	3100	3150	3100	3150	3200
8	Пятикратный прыжок с места (м)	11.20	11.70	12.00	11.50	12.00	12.50	12.00	12.50	13.0 0
Специализированная подготовка										
1	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.8	4.9	4.7	4.6
2	Бег 5х30 с ведением мяча(сек)	30.0	28.0	27.0	28.0	27.0	26.0	27.0	25.0	24.0
3	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	71	73	75	76	78	80	81	83	85
Техническая подготовка для полевых игроков										
1	Удар по мячу ногой на точность(число попаданий)	6	7	8	4	5	6	5	6	7
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по ворот.(сек)	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.8	8.6	8.5
3	Жонглирование									
для вратарей										
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	36	37	38	38	39	40	41	42	43
2	Доставание подвешен- ного мяча кулаком в прыжке (см)	53	54	55	56	57	58	58	59	60
3	Бросок мяча на даль- ность (м)	24	25	26	27	29	30	30	31	32