

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Арена»

Рассмотрена на

педагогическом совете

протокол

от «25» 04 2023 г. № 1

«Утверждаю»  
директор МАУ ДО СШ «Арена»  
С.Б. Байбародов  
«25» 04 2023 г. приказ № 119/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ - ФУТБОЛ»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 14 декабря 2022 №1230  
в соответствии требований Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
16 ноября 2022 № 1000*

| Этап спортивной подготовки                                   | Продолжительность этапов<br>(в годах) |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                    | 3 года                                |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 4-5 лет                               |

пгт. Игрим 2023 г.

**Разработчики:**

Заместитель директора  
МАУ ДО СШ «Арена»

Малышев А.А.

Старший инструктор-методист  
МАУ ДО СШ «Арена»

Байбародова А.А.

Инструктор-методист  
МАУ ДО СШ «Арена»

Мерзлякова Е.Р.

Тренер-преподаватель  
МАУ ДО СШ «Арена»

Лобанов М.О.

Тренер-преподаватель  
МАУ ДО СШ «Арена»

Долгов А.В.

|      |                                                                                                       |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | ОГЛАВЛЕНИЕ                                                                                            |    |
|      | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                                 | 3  |
| I.   | Общие положения                                                                                       | 5  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                         | 6  |
|      | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения                                                             | 6  |
|      | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план                                                                | 10 |
|      | 2.3. Календарный план воспитательной работы                                                           | 12 |
|      | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                 | 17 |
|      | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики                                                        | 19 |
|      | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств       | 20 |
| III. | Система контроля                                                                                      | 24 |
|      | 3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки                                       | 24 |
|      | 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.        | 26 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)                                              | 33 |
|      | 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки     | 33 |
|      | 4.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 45 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам                   | 53 |
| VI.  | Условия реализации программы                                                                          | 57 |
|      | 6.1. Материально-технические условия реализации Программы                                             | 57 |
|      | 6.2. Кадровые условия реализации Программы                                                            | 60 |
|      | 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы                                          | 61 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплина «Мини-футбол» - номер-код вида спорта - 0010022811Я), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000, и другими нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по мини-футболу и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит также систему контроля и зачетные требования.

Мини-футбол - спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Мини-футбол, как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности. Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше. Место мини-футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой

техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства. Кроме того, в мини-футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому, тренировочный процесс построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Мини-футбол, как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Важно также отметить, что запрет на применение силовых приёмов одновременно уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье. Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность спортсменов, делает их сильными, ловкими и выносливыми. Еще одна отличительная особенность этой игры в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждого участника игры.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Футбол» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее - ФССП) от 16.11.2022 № 1000.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | Максимальная наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                              | 14                      | 28                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 10                                                             | 12                      | 24                                   |

### Объем Программы

| Этапный норматив                                          | Год обучения | Количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|-----------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1            | 4,5-6                     | 234-312                      |
|                                                           | 2            | 6-8                       | 312-416                      |
|                                                           | 3            | 6-8                       | 312-416                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1            | 10-12                     | 520-624                      |
|                                                           | 2            | 10-12                     | 520-624                      |
|                                                           | 3            | 10-12                     | 520-624                      |
|                                                           | 4            | 12-16                     | 624-832                      |
|                                                           | 5            | 12-16                     | 624-832                      |

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки,  
включающие:**

*Учебно-тренировочные занятия*

Основными **формами организации** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

**Основными средствами** обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Формы обучения:** очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

*Учебно-тренировочные мероприятия*

| № п/п                                                                        | Виды учебно-тренировочных мероприятий                          | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                | Этап начальной подготовки и                                                                                                                                                                                      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |   |    |                                 |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------------------------|----|
|                                                 | спортивным соревнованиям                                                                                            |   |    |                                 |    |
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | - | 14 | 18                              | 21 |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | - | 14 | 18                              | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14                              | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |   |    |                                 |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | - | 14 | 18                              | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | - | -  | До 10 суток                     |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия                                                                                                         | - | -  | До 3 суток, но не более 2 раз в |    |

|      |                                                        |                                                                           |             |     |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
|      | для комплексного медицинского обследования             |                                                                           |             | год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -   |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |     |

### *Объем соревновательной деятельности*

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение **общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий МО и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Мини-футбол»:

| Виды<br>подготовки<br>и иные<br>мероприятия               | Начальная<br>подготовка                                                     |     | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |     |     |     | ССМ | ВСМ |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                           | 1                                                                           | 2-3 | 1                                                            | 2-3 | 4   | 5   |     |     |
|                                                           | недельная нагрузка в часах                                                  |     |                                                              |     |     |     |     |     |
|                                                           | 6                                                                           | 8   | 10                                                           | 12  | 14  | 16  | 18  | 20  |
|                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |                                                              |     |     |     |     |     |
|                                                           | 2                                                                           | 2   | 3                                                            | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   |
|                                                           | Наполняемость групп (человек)                                               |     |                                                              |     |     |     |     |     |
|                                                           | 14                                                                          | 14  | 12                                                           | 12  | 12  | 12  | 6   | 4   |
| 1. Общая физическая подготовка                            | 47                                                                          | 60  | 75                                                           | 91  | 106 | 123 | 91  | 86  |
| 2. Специальная физическая подготовка                      | -                                                                           |     | 41                                                           | 48  | 72  | 83  | 94  | 104 |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                     | -                                                                           |     | 41                                                           | 45  | 58  | 64  | 99  | 100 |
| 4. Техническая подготовка                                 | 151                                                                         | 187 | 188                                                          | 229 | 135 | 154 | 92  | 90  |
| 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4                                                                           | 5   | 40                                                           | 46  | 87  | 99  | 181 | 280 |
| 6. Инструкторская и судейская практика                    | -                                                                           | -   | 10                                                           | 13  | 15  | 17  | 28  | 25  |

|                                                                                              |            |            |            |            |            |            |            |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10         | 15         | 15         | 17         | 65         | 72         | 81         | 95          |
| 8. Интегральная подготовка                                                                   | 100        | 149        | 110        | 135        | 190        | 220        | 270        | 260         |
| <b>Общее количество часов в год</b>                                                          | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> |

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия              | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                                            | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                                            | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                            | 13-17                              | 13-17      | 13-17                                                     | 13-17          | 9-11                                          | 7-9                                 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                      | -                                  | -          | 7-9                                                       | 9-11           | 9-11                                          | 9-11                                |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                     | -                                  | -          | 7-8                                                       | 7-8            | 10-12                                         | 9-11                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                 | 45-52                              | 43-49      | 35-39                                                     | 18-20          | 9-11                                          | 7-9                                 |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2                                | 1-2        | 7-9                                                       | 11-13          | 19-20                                         | 26-29                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                        | -                                  | -          | 2-3                                                       | 2-3            | 3-4                                           | 2-3                                 |

|    |                                                                                               |       |       |       |       |       |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    | (%)                                                                                           |       |       |       |       |       |       |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5   | 3-5   | 2-4   | 8-11  | 8-11  | 8-11  |
| 8. | Интегральная подготовка (%)                                                                   | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 | 25-28 |

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

| № п/п                                     | Направление работы      | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
| 1.1.                                      | Судейская практика      | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>                                                                                       | В течение года   |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - формирование склонности к педагогической работе;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| <b>2.</b> | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2.1.      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                         | В течение года |
| 2.2.      | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3.      | Гигиена человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Практическая деятельность обучающихся:</b><br>- изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;<br>- поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.                                                                                                                                                                                                             |                |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и | <b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года |

|           |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|           | спортсменов на соревнованиях)                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |
| 3.2.      | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                       | <b>Участие в:</b><br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года         |
| 3.3.      | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы                                                                                             | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.<br>Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В соответствующие даты |
| <b>4.</b> | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |
| 4.1.      | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                           | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;                                                                                                                                                                                                                      | В течение года         |
| <b>5.</b> | <b>Развитие интеллекта</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |
| 5.1.      | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | <b>Мероприятия для развития личности:</b><br>- викторины на интеллектуальную тему;<br>- посещение театра, музея, концерта и др.:<br>- межличностное общение (вербальные, невербальные);<br>- мероприятия на сплочение группы;<br>- походы, экскурсии «на природу»;<br>- умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску | В течение года         |

|           |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|           |                                                                                    | способов их исправления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
| <b>6.</b> | <b>Воспитание гражданственности обучающихся</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 6.1.      | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена) | <b>Беседы, направленные на:</b><br>- формирование гражданско-правовой культуры гражданской позиции;<br>- ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;<br>- ознакомление с правами спортсмена                                                                                                                                                 | В течение года |
| 6.2.      | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)                 | <b>Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности:</b><br>- получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;<br>- участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.                                                                                                               | В течение года |
| <b>7.</b> | <b>Работа с родителями</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 7.1       | Организация работы тренера с родителями обучающихся                                | <b>Практическая деятельность тренера:</b><br>- Родительские собрания (2-4 раза в год);<br>- Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным видом спорта;<br>- привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | В течение года |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                          |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1. Теоретические занятия              | В течение года   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                      |
|                            | 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год   | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео |

|                                                           |                                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»)                                                 | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> |
|                                                           | 4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                       | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в он-лайн формате с показом презентации                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                           | 5. Семинары для тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте «Антидопинг»                                                                                                         | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.ne">https://newrusada.triagonal.ne</a>                                                                                                                                  |
|                                                           | 2. Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                       | 1 раз в год    | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                           | 3. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»                             | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | 4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе                                                                                             | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                             |  |  |
|--|---------------------------------------------|--|--|
|  | формирования<br>антидопинговой<br>культуры» |  |  |
|--|---------------------------------------------|--|--|

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

### 2.5. Планы инструкторской и судейской практики

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по мини-футболу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

| Содержание                                                                                                                                                             | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сроки выполнения           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта<br><br>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания юный судья по спорту | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение учебного периода |

## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-

тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № | Мероприятие                                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:<br>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;<br>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение |

|   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                  | <p>максимального спортивного результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>                                                                                               |
| 2 | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов                                                                     | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н                                                                                                                                                                                                         |
| 3 | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности                                                                                                                          |
| 4 | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов                                                     | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.                                                                                                                                                    |
| 5 | Восстановление спортсменов                                                                                                       | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6 | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов                       | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.                                                                                                                                                                                              |
| 7 | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов                                                   | <p>Осуществляется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и спортсменами.</li> </ul> |
| 8 | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд ХМАО-Югры, Российской Федерации.        | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.                                                                                                                     |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «мини-футбол»;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «мини-футбол» и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мини-футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укреплять здоровье.

### **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                |                      | 100                          | 90      | 110                             | 105     |
| 2. Нормативы технической подготовки      |                                                |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                     | Бег на 10 м с высокого<br>старта               | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                |                      | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 2.2.                                     | Челночный бег 5х6 м                            | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                |                      | 12,40                        | 12,60   | 12,20                           | 12,40   |

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                              | Единица<br>измерения                                                                                                                                                                                                  | Норматив |         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 10 м с высокого старта                                           | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.                                     | Бег на 30 м                                                             | мин, с                                                                                                                                                                                                                | не более |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 5.40     | 5,60    |
| 1.3.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                    | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 8,70     | 9,00    |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | см                                                                                                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 160      | 140     |
| 2. Нормативы технической подготовки      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 2.1.                                     | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                      | см                                                                                                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 20       | 16      |
| 2.2.                                     | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах:2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с                                                                                                                                                                                                                     | не более |         |
|                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 29,40    | 32,60   |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 3.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)            | Не устанавливается                                                                                                                                                                                                    |          |         |
| 3.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)         | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |          |         |

Тестирование проводится с целью:

- оценки развития физических качеств занимающегося на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценки соответствия технической подготовленности занимающегося этапу спортивной подготовки,
- оценки соответствия спортивного разряда (звания) занимающегося этапу спортивной подготовки.

Тестирование проводится 2 раза в год в конце тренировочного года. При переводе занимающегося на следующий этап (год) спортивной

подготовки в течение тренировочного года переводные испытания проводятся в сроки, когда осуществляется перевод.

Проведение переводных испытаний осуществляется по приказу директора Учреждения. Сроки проведения тестирования утверждаются приказом директора Учреждения.

Тестирование проводится по месту проведения тренировочных занятий.

### **Рекомендации по выполнению контрольных упражнений.**

#### **Бег на 10 м, 15 м с высокого старта**

Спортсмен высоко поднимается на стопу и подает вперед плечи, не сгибаясь при этом в тазобедренных суставах (толчковую ногу необходимо поставить всей ступнёй вперед, подведя носок к самой линии старта; маховая нога при этом устанавливается назад на половину шага и опирается на переднюю часть стопы; ступни обеих ног располагаются параллельно относительно друг друга по траектории движения). Таким образом, он начинает «падать» вперед, при этом спортсмен должен активно стартовать.

#### **Бег на 30 м**

Проводится на дорожке легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт по команде «Марш!». Финиш фиксируется по общепринятым правилам

#### **Челночный бег 3 x 10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш!» тестируемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **Прыжок в высоту.**

Перед тестированием вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края. Спортсмен встает боком к стене и поднимает одну руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем спортсмен располагается под лентой, и из исходного положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Прыжок выполняется с места, толчком двумя.

### **Челночный бег 104 м**

Тест проводят в спортивном зале на стандартной игровой площадке для игры «Мини-футбол». От вратарской стойки, с лицевой линии (линии ворот) по команде «марш» производится старт спортсмена. Выполняются ускорения с заступом на линии в следующем порядке:

- от лицевой до 6-ти метровой линии и обратно;
  - от лицевой до 9-ти метровой линии и обратно;
  - от лицевой линии до центра (20 м) и обратно;
  - от лицевой до 9-ти метровой линии и обратно;
  - от лицевой до 6-ти метровой линии и обратно за лицевую линию - финиш.
- Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы.

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

###### **Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Она направлена на развитие их двигательных качеств, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Обычно физическая подготовка в мини-футболе подразделяется на общую, специальную и вспомогательную.

###### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

###### Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и 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, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски

и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после 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, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м, 800 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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). Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 км до 10 км на время. Плавание. Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплавание на время 25 м, 50 м, 100 м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой мини-футбола, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности и длительностью турниров.

Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико, поэтому и совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. В спортивных играх (и в мини-футболе, в

частности) возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приёмов, финтов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного группового взаимодействия с партнёрами и соперниками. Дифференцированный подход к методике физической подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, необходим и по отношению к их различным двигательным качествам - скоростным и силовым способностям, выносливости, координационным способностям, гибкости.

#### Упражнения на развитие скоростных качеств.

##### Упражнения с сопротивлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Броски верхней частью носка мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

##### Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

##### Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка

препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения (до 1800). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 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 тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рве», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание 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 и ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от степы ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

#### Упражнения на развитие общей выносливости.

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

Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых упражнений с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

#### Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или

ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост», «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

**Для вратарей:** прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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.

#### Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, мини-футбольного мяча на дальность и меткость. Прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

#### Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Игры на воде с мячом.

#### Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

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

### **Техническая подготовка.**

Под техникой мини-футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Техника

подразделяется на две основные группы - это технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом.

#### Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, правым, левым боком вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

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

#### Удары по мячу ногами.

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

#### Удары по мячу головой.

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

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

#### Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

#### Ведение мяча.

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

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальное обыгрывание соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у спортсменов двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

### Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

### Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, «щечкой», верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Совершенствование точности и дальности ввода мяча, изменяя расстояние до цели, ввод мяча партнеру для приема его ногами или головой. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность. 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

## **Тактическая подготовка.**

### Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

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

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

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее трех задействованных игроков).

#### Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

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

атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

б) Групповые действия.

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

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

### **Психологическая подготовка.**

Мини-футбол - соревнование не двух спортсменов, а нескольких коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.

Итоги выступления команды в соревнованиях различного уровня при прочих равных условиях с соперниками, в значительной мере зависят от качества психологической подготовки игроков.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра.

При психологической подготовке тренерам-преподавателям детских и юношеских команд необходимо знать, что психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.

Главные средства воздействия тренера на психику мини-футболиста — слово, голос, интонация. Слово тренера-преподавателя может поднять игрока

на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

Индивидуальную психологическую готовность к игре нужно смоделировать так, чтобы в дальнейшем ее реализовать. Подготовка юных спортсменов к предстоящей игре означает:

- достижение функциональной готовности,
- понимание цели и задачи в игре, - понимание логику будущей игры,
- понимание возможных реакций соперника.

Психологическая подготовка команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач. Под единством понимаются общие принципы ведения игры и реализации цели.

Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде, состоящая из двух психологических комплексов. Один ориентирован на игру, второй - на климат в команде. Оба они необходимы и зависят друг от друга. При наличии этих двух составляющих тренер-преподаватель может рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях. В принципе, успех в любом деле предполагает высокий уровень совместимости стратегии совершенствования и положительного микроклимата. Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общие задачи.

Все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле. Каждый игрок желает проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это

уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство.

Давая установку на игру, тренер-преподаватель должен следить за тем, как воспитанники воспринимают ее. И здесь много вариантов: одни принимают указания тренера к сведению как должное, другие — с сомнениями и опасениями, перерастающими в излишнем волнении. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо с такими обучающимися поговорить в доброжелательном тоне отдельно: успокоить, снять с них излишнее возбуждение. Перевозбуждение может быть и общим, если тренер-преподаватель представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого соперника представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у мини-футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих перед игрой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех юных спортсменов к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые воспитанники должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром.

#### **4.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

| Этап спортивной подготовки | Темы теоретической подготовки                      | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года | ~120/180                    |                  |                    |

|  |                                                                                                                                      |         |          |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | обучения/ свыше<br>одного года обучения:                                                                                             |         |          |                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | История<br>возникновения мини-<br>футбола и его<br>развитие                                                                          | ~ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие<br>вида спорта.<br>Автобиографии<br>выдающихся спортсменов.<br>Чемпионы и призеры<br>Олимпийских игр.                                                                                                            |
|  | Физическая культура<br>- важное средство<br>физического развития<br>и укрепления<br>здоровья человека                                | ~ 13/20 | октябрь  | Понятие о физической<br>культуре и спорте. Формы<br>физической культуры.<br>Физическая культура как<br>средство воспитания<br>трудолюбия,<br>организованности, воли,<br>нравственных качеств и<br>жизненно важных умений<br>и навыков. |
|  | Гигиенические<br>основы физической<br>культуры и спорта,<br>гигиена обучающихся<br>при занятиях<br>физической<br>культурой и спортом | ~ 13/20 | ноябрь   | Понятие о гигиене и<br>санитарии. Уход за телом,<br>полостью рта и зубами.<br>Гигиенические<br>требования к одежде и<br>обуви. Соблюдение<br>гигиены на спортивных<br>объектах.                                                        |
|  | Закаливание<br>организма                                                                                                             | ~ 13/20 | декабрь  | Знания и основные<br>правила закаливания.<br>Закаливание воздухом,<br>водой, солнцем.<br>Закаливание на занятиях<br>физической культуры и<br>спортом.                                                                                  |
|  | Самоконтроль в<br>процессе занятий<br>физической культуры<br>и спортом                                                               | ~ 13/20 | январь   | Ознакомление с понятием<br>о самоконтроле при<br>занятиях физической<br>культурой и спортом<br>Дневник самоконтроля.<br>Его формы и содержание.<br>Понятие о травматизме.                                                              |
|  | Теоретические<br>основы обучения<br>базовым элементам<br>техники и тактики<br>вида спорта                                            | ~ 13/20 | май      | Понятие о технических<br>элементах вида спорта.<br>Теоретические знания по<br>технике их выполнения.                                                                                                                                   |
|  | Режим дня и питание<br>обучающихся                                                                                                   | ~ 14/20 | август   | Расписание учебно-<br>тренировочного и<br>учебного процесса. Роль<br>питания в<br>жизнедеятельности.<br>Рациональное,<br>сбалансированное                                                                                              |

|                                                           |                                                                                   |           |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                   |           |            | питание.                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «мини-футбол»                 | ~ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ~ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                | ~ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                       | ~ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                   | ~ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                        | ~ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности,                                               | ~ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | самоанализ обучающегося                                                         |          |                 | спортивных соревнований.                                                                                                                                                                         |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ~ 70/107 | май             | Доступность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
|  | Психологическая подготовка                                                      | ~ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                              |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ~ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                      |
|  | Правила вида спорта                                                             | = 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                         |

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «мини-футбола» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

**Требования для зачисления на этап спортивной подготовки, к количественному составу групп, режимы тренировочной работы, к уровню спортивной квалификации на этапах подготовки**

| Этап подготовки                               | Период обучения (лет) | Кол-во учебных часов | Возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Разрядные требования на начало учебного года                           |
|-----------------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки                          | 1-й                   | 6                    | 7-8                    | 14                                     | 25                                      | Медицинская справка и прохождение мед.осмотра. ОФП, ТП                 |
|                                               | 2-й                   | 9                    | 8-9                    | 14                                     | 23                                      | Сдача норм ОФП, ТП                                                     |
|                                               | 3-й                   | 9                    | 9-10                   | 14                                     | 20                                      | Сдача норм ОФП, ТП                                                     |
| Тренировочный этап (спортивная специализация) | 1-й                   | 12                   | 10-11                  | 10                                     | 16                                      | Сдача норм ОФП и ТП                                                    |
|                                               | 2-й                   | 12                   | 11-12                  | 10                                     | 16                                      | Сдача норм ОФП и ТП                                                    |
|                                               | 3-й                   | 14                   | 12-13                  | 10                                     | 14                                      | Сдача норм ОФП и ТП<br>Наличие<br>III юн., II юн. или I юн.<br>разряда |
|                                               | 4-й                   | 16                   | 13-14                  | 10                                     | 14                                      | Сдача норм ОФП и ТП 50%<br>- I юн.разряд +<br>50% - II юн.разряд       |

|  |     |    |       |    |    |                                           |
|--|-----|----|-------|----|----|-------------------------------------------|
|  | 5-й | 16 | 14-15 | 10 | 14 | Сдача норм ОФП и ТП<br>100% - III разряд. |
|--|-----|----|-------|----|----|-------------------------------------------|

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

### **Рекомендации по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочное занятие по виду спорта «футбол» (дисциплина «мини-футбол») состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники мини-футбола. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов в мини-футболе.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма спортсмена в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в

значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по мини-футболу - подведение итогов.

#### Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям по мини-футболу допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).

У тренера есть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Спортсмены должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

#### Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол, мини-футбол.

#### Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Во время тренировочных занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. За воротами и по периметру площадки не должны находиться посторонние лица.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру, а затем обратиться к медицинскому работнику Учреждения.

3. Все спортсмены должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к инфраструктуре:

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование                                                                | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)                                         | штук              | 10                 |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой | комплект          | 4                  |

|     |                                                                                               |          |                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
|     | (2x5 м)                                                                                       |          |                            |
| 3.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)           | комплект | 4                          |
| 4.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) | комплект | 8                          |
| 5.  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                                            | комплект | 3                          |
| 6.  | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)                                           | Комплект | 1                          |
| 7.  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                                              | штук     | 4                          |
| 8.  | Сетка для переноски мячей                                                                     | штук     | На группу<br>2             |
| 9.  | Стойки для обводки                                                                            | штук     | 20                         |
| 10. | Свисток                                                                                       | штук     | 1 на тренера-преподавателя |
| 11. | Секундомер                                                                                    | штук     | 1 на тренера-преподавателя |
| 12. | Тренажер «лесенка»                                                                            | штук     | На группу<br>2             |
| 13. | Фишка для установления размеров площадки                                                      | штук     | На группу<br>50            |
| 14. | Флаги для разметки футбольного поля                                                           | штук     | 6                          |
| 15. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                              | штук     | 1 на тренера-преподавателя |
| 16. | Мяч для мини-футбола                                                                          | штук     | На группу<br>14            |
| 17. | Конусы                                                                                        | штук     | 20                         |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------|-------------------|--------------------|
|-------|--------------|-------------------|--------------------|

|   |                                  |      |    |
|---|----------------------------------|------|----|
| 1 | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
|---|----------------------------------|------|----|

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                          |                   |                   |                             |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/п                                                         | Наименование                                             | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |
|                                                                  |                                                          |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                  |                                                          |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1                                                                | Брюки футбольные для вратаря                             | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2                                                                | Гетры футбольные                                         | пар               | на обучающегося   | 2                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3                                                                | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4                                                                | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5                                                                | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6                                                                | Перчатки футбольные для вратаря                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 7                                                                | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8                                                                | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9                                                                | Футболка тренировочная с длинным рукавом                 | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |

|    |                                           |      |                     |   |   |   |   |   |     |   |     |
|----|-------------------------------------------|------|---------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 10 | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающег<br>ося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11 | Шорты футбольные                          | штук | на обучающег<br>ося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 12 | Щитки футбольные                          | пар  | на обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 13 | Обувь для мини-футбола (футзал)           | пар  | на обучающег<br>ося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «мини-футбол», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые четыре года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) проводится 1 раз в 5 лет.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – Липецк, 2004.
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов. – М., 2005.
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург, 2006.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999.
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003.
7. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
10. Гужаловский А.А. темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2001.
11. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2000.

12. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся спортивных школ. – Орел, 2004.
13. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. – М., 2003.
14. Коротков К.Г. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детско-юношеского спорта при подготовке спортивного резерва. – СПб.: СПбНИИФК, 2006.
15. Кучинский А.И., Шерстюк А.А. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов. – Надым, Филиал Сибирской государственной академии физической культуры и спорта, 2001.
16. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002.
17. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
19. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998
20. Основные принципы методики судейства мини-футбола. – М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
22. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. – М.: Советский спорт, 2003.
23. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
24. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
25. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.
26. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. – Волгоград, 1997.
27. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 2003.

28. Филин В.П. Некоторые социальные аспекты развития детско-юношеского спорта // Теория и практика физической культуры, 2006.
29. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
30. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде: Учебное пособие. – М.; Олимп: 2010
31. Чанади А. Футбол. Тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
32. Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике. М., 2002.
33. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт министерства спорта РФ.
2. [www.depsport.admhmao.ru](http://www.depsport.admhmao.ru) – сайт департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры.
3. [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru) – сайт российского футбольного союза.
4. [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru) – сайт ассоциации мини-футбола России.
5. [www.ffu86.ru](http://www.ffu86.ru) – «Федерация футбола ХМАО-Югры»
6. [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru) - электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib.