

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Новгородский строительный колледж»

Рассмотрена на педагогическом
совете ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»
(протокол № 1 от 31.08. 2016 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГБПОУ «Новгородский
строительный колледж»



В.И. Круглик
_____ 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мини-футбол»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Кокарев Павел Николаевич.

Великий Новгород
2016 год

Пояснительная записка

Программа «Мини-футбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа адаптирована для условий областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Новгородский строительный колледж», возрастных особенностей обучающихся (от 15 до 20 лет). В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения - **базовая**, т.е. предполагающая развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Целесообразность и актуальность данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем учащимся, которые не изучали мини-футбол в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой имеет оздоровительный эффект. Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Цель программы: *создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;*

В соответствии с целью **задачами программы** являются:

- *овладение учащимися техническими приемами игры, повышение тактического мастерства;*
- *умение применять на практике тактические и технические приемы;*
- *полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.*
- *расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;*

- *совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;*
- *воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.*

Условия набора.

Программа предназначена для учащихся 15-20 лет.

В спортивную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на **306 часов**, которые распределяются следующим образом:

Группа первого года обучения – 68 часов (нагрузка - 2 часа в неделю).

Группа второго года обучения – 102 часа (нагрузка - 3 часа в неделю).

Группа третьего года обучения – 136 часов (нагрузка - 4 часа в неделю).

Наполняемость учебной группы по годам обучения

- Минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.
- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 -12 человек

Формы обучения: *индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.*

Ведущей формой организации обучения является *групповая*.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

С целью контроля за динамикой сформированности знаний и умений учащихся введены контрольные тесты (в сентябре и мае). Данные занятия включают выполнение практических заданий.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует спортивному росту учащихся.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- успешные выступления на городских соревнованиях;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания учебного заведения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать своё психическое состояние.

К моменту завершения программы учащиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития «мини-футбола» в городе, стране.
- Правила игры в мини-футбол.
- Тактические приемы в мини-футбол.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами футболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная	Наблюдение за учащимися. Выполнение

		тренировка.	специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (Спартакиада колледжа, городские, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Кроме этого имеется дидактико-методическое обеспечение:

- Учебники по физической культуре.
- Учебники по мини-футболу.
- Методические пособия по мини-футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности.
- Нормативные документы по дополнительному образованию.
- Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	5	3	3
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4
4	Техническая подготовка	30	38	44
5	Тактическая подготовка	24	40	53
6	Судейская практика	2	5	10
7	Соревнования	2	10	20
8	Общее количество часов	68	102	136

Содержание первого года обучения (68 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 66 часов:

Тема 3:

Техническая подготовка **(30 часов).**

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

Ударам по мячу ногами.

2 Ударам по мячу головой.

3 Остановки мяча.

4 Ведения мяча.

5 Обманным движениям.

6 Отбора мяча.

7 Вбрасывания мяча.

8 Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка **(24 часа).**

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

Передач мяча.

Отбора мяча посредством согласованных действий.

Тактических комбинаций.

Розыгрыша стандартных положений.

Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка **(5 часов).**

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка **(3 часа).**

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях **(2 часа).**

Судейская практика **(2 часа).**

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	2
9	ОФП.	2
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	2
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	2
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	2
14	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	2
15	Учебная игра.	2
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2
17	Участие в Спартакиаде колледжа.	2
18	Судейская практика	2
19	Подвижные игры с элементами футбола.	2
20	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	2
21	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	2
22	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	2
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	2
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	2
25	СФП.	2
26	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	2
27	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	2
28	Обучение и совершенствование техники выполнения	2

	стандартных положений.	
29	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	2
30	Обучение тактическим действиям в защите.	2
31	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	2
32	Учебная игра.	1
33	ОФП.	2
34	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	2
35	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	2
Итого:		66

Содержание второго года обучения (102 часа).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 100 часов:

Тема 3:

Техническая подготовка (38 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

Ударам по мячу ногами.

Ударам по мячу головой.

Остановки мяча.

Ведения мяча.

Обманным движениям.

Отбора мяча.

Вбрасывания мяча.

Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (40 часов).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

Передач мяча.

Отбора мяча посредством согласованных действий.

Тактических комбинаций.

Розыгрыша стандартных положений.

Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (**3 часа**).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (**4 часа**).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (**10 часов**).

Судейская практика (**5 часов**).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
второй год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
9	ОФП.	1
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
14	СФП.	2
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
16	Учебная игра.	2
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча	2

	ведущей и неведущей ногой.	
18	Участие в Спартакиаде колледжа.	10
19	Судейская практика	5
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
23	ОФП.	1
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	3
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	3
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
27	СФП.	1
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	3
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	3
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	3
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3
32	Обучение тактическим действиям в защите.	2
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3
34	Учебная игра.	1
35	ОФП.	1
36	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1
37	Обучение и совершенствование техники персональной защиты.	1
38	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1
39	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3
40	СФП	1
41	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
42	Совершенствование основных тактических навыков.	5
43	Совершенствование основных технических навыков	3
44	Итоговое занятие.	1
Итого:		102

Содержание третьего года обучения (136 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 134 часа:

Тема 3:

Техническая подготовка (44 часа).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- ❖ ударов по мячу ногами.
- ❖ ударов по мячу головой.
- ❖ остановки мяча.
- ❖ ведения мяча.
- ❖ обманным движениям.
- ❖ отбора мяча.
- ❖ вбрасывания мяча.
- ❖ игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (53 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- ❖ Передач мяча.
- ❖ Отбора мяча посредством согласованных действий.
- ❖ Тактических комбинаций.
- ❖ Розыгрыша стандартных положений.
- ❖ Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (20 часов).

Судейская практика (10 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
9	ОФП.	1
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
14	СФП.	2
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
16	Учебная игра.	2
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2
18	Участие в Спартакиаде колледжа.	10
19	Судейская практика	10
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
23	ОФП.	1
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	6
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	5
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
27	СФП.	1
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	6
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча	3

	посредством согласованных действий игроков.	
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	6
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3
32	Обучение тактическим действиям в защите.	4
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3
34	Учебная игра.	1
35	ОФП.	1
36	Участие в городской Спартакиаде обр.учреждений СПО.	10
37	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	4
38	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	3
39	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	3
40	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3
41	СФП	1
42	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
43	Совершенствование основных тактических навыков.	6
44	Совершенствование основных технических навыков	3
45	Итоговое занятие.	1
Итого:		136

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2, 35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не мене 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)

	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы по специальной технической подготовке по годам обучения

Контрольные нормативы	Уровень	1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ	2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ	3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Жонглирование мяча ногами, кол-во раз	низкий	24	28	32
	средний	27	31	31-35
	высокий	30	35	40
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (1-й год – 4 стойки), (3-й год - 6 стоек)	низкий	10,0	9,3	9,0
	средний	9,5	9,0	8,7
	высокий	9,0	8,7	8,5
Удары по воротам на точность (число попаданий)	низкий	5	6	6
	средний	6	7	7
	высокий	7	8	8
Для вратарей: Бросок мяча на дальность (м)	низкий	22	26	28
	средний	23-24	27-29	29-31
	высокий	26	30	32

Физическая подготовка

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

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

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

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Отталкиваться и приземляться в пределах квадрата 50x50 см. число попыток – три. Точка отчета при положении на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой ногой с расстояния 17м (3-й год- с 11м). Футболисты 15-16 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 17-20 лет посылают в половину (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Для вратарей:

Выбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех метров.

Литература для учащихся

1. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
2. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
3. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.

Литература для педагога

1. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. - М.: Советский спорт, 2010.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000.
5. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Ф и С, 1983. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.