

Частное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Нефтяник»
(ЧУДО СШ «Нефтяник»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
ЧУДО СШ «Нефтяник»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ЧУДО СШ «Нефтяник»



Е.М.Кондратьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ» (ФУТЗАЛ)
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная адресация: мальчики 7 лет и старше

Срок реализации: 1 год

г. Сургут, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на спортивно-оздоровительном этапе отделения мини-футбола Частного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Нефтяник».

Разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1000 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480).

Программа дополнительного образования на спортивно-оздоровительном этапе отделения мини-футбола (футзала) ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: сформировать потребность в самостоятельном, использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать специальные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и мини-футболу (футзалу);
- воспитывать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ содержит учебный материал по следующим разделам:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

Продолжительность занятия - до 2 часов

Периодичность в неделю – 2 - 4 раза

Количество часов в неделю – до 6 часов

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Зачисление и отчисление учащихся производится на основании Положения о приеме на обучение и отчислении в ЧУДО СШ «Нефтяник».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведение здорового образа жизни;
- соблюдение мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

- оказания первой медицинской помощи.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)

Мини-футбол-широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала - командного вида спорта, похожего на футбол, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. На Чемпионате мира по футболу 1958 года в Швеции, один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр наблюдал за тренировкой бразильцев в зале. Австрийцу очень понравился зальный футбол, увиденный им тогда, и вскоре он организовал пару мини-футбольных матчей у себя на родине. Вскоре новый вид спорта проник в Голландию, Испанию и Италию. Голландцы первыми провели свой национальный чемпионат: это произошло в сезоне 1968-1969 г. и победу одержал клуб «Щарага'66». В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев со счётом 9:2. Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. Среди 8 команд сильнейшей оказалась сборная Венгрии, обыгравшая в финале сборную Нидерландов. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира. Чемпионами стали бразильцы.

Игра ведётся на площадке длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 25 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м. Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Хотя существуют и обратные примеры: в частности, Алексей Степанов становился как чемпионом СССР по футболу в составе ленинградского «Зенита», так и чемпионом СНГ и России по футзалу в составе «Дины». Российские соревнования проводятся под эгидой «Ассоциации мини-футбола России» (АМФР). Ежегодно проводятся общероссийские соревнования: Чемпионат России по мини-футболу и Кубок России по мини-футболу.

Игра стала набирать огромную популярность в России, так как для неё необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно. Команды, выступающие в Первенстве России по мини-футболу, разбиты на несколько лиг: Суперлига, Высшая лига, 1 лига и 2 лига (последние три разбиты на региональные зоны).

За последние годы российские клубы добились больших успехов на европейской арене. За выигрывшем Кубка УЕФА по футзалу московским «Динамо»

последовал аналогичный результат от екатеринбургской «ВИЗ-Синары» (2007 и 2008 год соответственно). В 2009 году Россия второй раз подряд принимает финальную часть турнира.

В 1999 году сборная России одержала победу на чемпионате Европы по футболу, в серии пенальти переиграв сборную Испании.

Техника-тактическая подготовка мини-футбола (футзала)

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействия с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему

различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

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

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

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

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

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

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

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1, 1+2+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения

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

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

Тактика защиты

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Психологическая подготовка юных футболистов, занимающихся в спортивных школах, включает два основных раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов с ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств, занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств занимающихся, осуществляется в ходе тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером мини-футбола (футзала). Тренеры спортивных школ должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям, спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы в спортивной школе, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Каждый тренер должен знать индивидуальный подход к каждому юному футболисту, умело объединять занимающихся и направлять их деятельность и интересы в интересах коллектива. Формирование сплоченного коллектива во многом определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношением между учащимися, а также их связями вне спорта. С помощью сплоченного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности

можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого мини-футбола (футзала), а вторые - особенностями личности того или иного занимающегося.

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

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания. Кроме того, тренеры должны поощрять ответственные решения или решительные действия юных футболистов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, активного и неуклонного стремления к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание - очень важные для игроков в мини-футболе качества. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Невыдержанность в игре нередко приводит к нарушениям правил игры, грубости и удалением, что всегда болезненно отражается на коллективе и негативно влияет на результаты выступления команды. Для воспитания у юных футболистов этих качеств, следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В учебно-тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции. Тренеры должны отмечать и поощрять тех учащихся, которые проявляют в напряженных, ответственных играх выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в способности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей, и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организаторами. Они способны повести за собой команду. У юных футболистов инициативность рекомендуется воспитывать в двусторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления данного качества. Полезно для этой цели также использовать такие игровые упражнения, в которых занимающимся приходится принимать самостоятельные решения и использовать для достижения цели нестандартные и неожиданные решения. Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимающихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на учебно-тренировочных занятиях, игровой дисциплины в ходе игры - одно из главных условий достижения командой положительного результата. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией учебно-тренировочного процесса. При этом в воспитании у юных футболистов дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Причем тренер должен быть в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплинированности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями - важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Как правило, положительное или отрицательное отношение к отдельным моментам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями. Последние или облегчают, или затрудняют преодоление занимающимися субъективных и объективных трудностей. Преодолевать чрезмерные возбуждения помогают самообладание и эмоциональная устойчивость. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в учебно-тренировочные занятия эмоциональные и достаточно сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у занимающихся уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания. Для развития у юных футболистов интенсивности и устойчивости внимания рекомендуется в учебно-тренировочных занятиях использовать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве: один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важным свойством внимания для игроков в мини-футболе (футзале) является распределение и переключение. Это свойство заключается в способности одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость перемещения партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного свойства рекомендуется в учебно-тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в мини-футболе (футзале) ориентироваться в сложной игровой обстановке. В значительной степени хорошей ориентации способствует периферическое зрение и глубинное (глазомер) зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения рекомендуются различные упражнения в ведении мяча, передачах мяча (смотреть на одного партнера, а выполнить передачу другому) и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в мини-футбол (футзал) требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что ведет к высокой игровой надежности.

Деятельность игроков в мини-футболе (футзале) очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой деятельности также зависит от вестибулярной устойчивости организма занимающихся. Для ее развития полезны

акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с юными футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

Развитие тактического мышления - важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мышлением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленных на поиск наиболее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. При этом тренеры должны стремиться акцентировать внимание занимающихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить рациональные решения, применяя наиболее эффективные, для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

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

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер старается его реализацию смоделировать в учебно-тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на предматчевой установке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся конкретные задачи, а также у учащихся формируется твердая уверенность в своих силах и возможностях победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний юных футболистов рекомендуется применять такие приемы воздействия, как специальная разминка с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений. Следует также пользоваться такими средствами, как самоприказ, само-убеждение, а также применять методы аутогенной тренировки.

Нервно-психическое восстановление юных футболистов рекомендуется осуществлять с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. В этих целях также необходимо использовать средства культурного отдыха и развлечения, рациональное сочетание в режиме дня средств ОФП, системы аутогенных воздействий.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Эффективность многолетнего процесса подготовки учащихся спортивной школы в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина их тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса. Суставы детей отличаются большой подвижностью, связочный аппарат очень эластичен. Скелет детей содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб до 8–9 лет сохраняет большую подвижность. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема легких взрослого человека.

Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности. С учетом этих особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста в спортивной школе должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. Доминирующим методом в работе с детьми младшего школьного возраста должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. Необходимо иметь в виду, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, так как это может нанести большой вред здоровью детей.

Не секрет, что мини-футбол (футзал) как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. В связи с этим для развития у юных футболистов важнейших физических качеств могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр. В практике работы с юными футболистами рекомендуется применять следующие:

- *интервальный*, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Этот метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе (футзале) может служить сама игра, построенная по этому принципу;
- *сопряженный метод* особенно важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно, развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки юных футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, т.е. более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов.

Организация занятий с юными футболистами в спортивной школе требует детальной разработки планов тренировочного воздействия на определенный

период: на одно занятие, неделю, месяц, полугодие и т.д. В содержании таких планов, прежде всего, предусматривается такой важный параметр, как величина тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит и послетренировочное состояние занимающихся. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности юных футболистов, и, наоборот, чрезмерная нагрузка будет оказывать отрицательное влияние на организм в целом.

Таким образом, величина тренировочной нагрузки является одним из главных компонентов тренировочного воздействия на организм юных спортсменов. Она может быть избирательной, т.е. направленной на развитие у юных футболистов одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях - и для совершенствования специальных навыков. В работе с юными футболистами рекомендуется применять круговую тренировку, как ее традиционную форму, так и такую, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические действия, т. е. тренировку сопряженного характера. Достоинствами метода круговой тренировки являются высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе (футзале).

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет:

- минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет;
- максимальный возраст 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Наполняемость групп

| Этап подготовки | Период обучения (лет) | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.) |
|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|--|--|---|
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 7 | 15 | 25 | 6 |

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с ч.8 ст.84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

- участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № раздела, темы | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | |
|-----------------|--|-------------|-----------------------------|----------|----------|
| | | | теория | практика | контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Тактическая подготовка | 16 | в течение учебного процесса | 16 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 115 | | 110 | 5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 53 | | 51 | 2 |
| 4. | Соревнования | 22 | | 22 | |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | в течение учебного процесса | - | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | | 9 | |
| 7. | Контрольно-переводные испытательные соревнования. | 6 | | 6 | |
| 8. | Реабилитационно-восстановительные мероприятия, медицинское обследование. | 31 | | 31 | |
| 9. | Учебно-тренировочная игра | 60 | | 60 | |
| | Итого: | 312 | | 305 | 7 |

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблицах ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году.

Таблица 2.1. Соотношение видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

| № | ВИДЫ ПОДГОТОВКИ | % | часы |
|---|------------------------------------|----|------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 17 | 53 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - |

| | | | |
|---------------|---|------------|------------|
| 4 | Техническая подготовка | 47 | 147 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 9 |
| 8 | Интегральная подготовка | 32 | 100 |
| ВСЕГО: | | 100 | 312 |

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся мини-футболу (футзалу), используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке футболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

В спортивно-оздоровительных группах изучаются подвижные игры, основы техники футбола, обучающиеся получают теоретические знания о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются элементарной, групповой и командной тактике игры в

мини-футбол (футзал). Осваивают процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола. Учатся тренироваться – играть и получать радость от игры и общения. Участвуют во внутри школьных соревнованиях, в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по мини-футболу (футзалу), а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством учебно-тренировочных занятий.

Тренировки должны быть интересными, обучающиеся должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование у детей интереса и любви к мини-футболу (футзалу) и спорту привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям мини-футболом (футзалом);
3. Всестороннее гармоническое развитие двигательных качеств и физических способностей, закаливание организма обучающихся;
4. Определение игровых наклонностей юных футболистов, выявление перспективных по отношению к

Содержание программы обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на воспитание общей выносливости, упражнения на развитие ловкости, упражнения на воспитание силовых способностей, упражнения на развитие координационных способностей, спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам, гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка: упражнения на воспитание скоростных способностей, упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости, упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Раздел 3. Техническая подготовка: техника передвижения, удары по мячу ногами, остановка мяча, передачи мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Атакующая тактика: индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия.

Оборонительная тактика: индивидуальные действия, групповые действия.

Раздел 5. Интегральная подготовка.

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Раздел 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские

собрания. Родительские конференции. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий (День Именинников, поход, чаепитие и т.п.).

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием мини-футболом (футзалом), предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое

воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
 - формирование общественного поведения;
 - использование положительного примера;
 - стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых

обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т. д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в мини-футболе (футзале) и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных футболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного футболиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям мини-футболом (футзалом). Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств футболистов - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у футболистов.

В процессе многолетней подготовки футболистов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения,

отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях учебно-тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива — поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся мини-футболом (футзалом) на спортивно-оздоровительном этапе, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий; — положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Методические указания по организации аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений, обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на этап начальной подготовки для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
6. Ассоциация мини-футбола России - <http://www.amfr.ru/>
7. Мировая федерация футбола - <http://www.fifa.com/>.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 111 с.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989. - 47 с.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004 - 496 с.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель, 2004. 154 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 - 240 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 237 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
13. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 254 с.