

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35  
от 31 октября 2015г.



*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец спорта для детей и юношества «Заречье»*

**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
"МИНИ-ФУТБОЛ"**

*Срок реализации программы: 10 лет  
Разработчик программы: Рыбин А.А.  
Рецензент: Лабутина Н.А.*

г. Нижний Новгород

2015 г

## **Пояснительная записка.**

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

В основу учебной программы отделения мини-футбола МБУ ДО «ДС «Заречье» (далее Учреждение) заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Федеральный закон № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся по избранным видам спорта.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Программа основывается на принципах:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физический, технико-тактический, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы для отделения мини-футбола Учреждения которые включают пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему

аттестационных требований, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

## **Характеристика вида спорта МИНИ-ФУТБОЛ.**

**Мини-футбол** – это командный вид спорта, похожий на футбол. Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут. 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, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) предопределяют 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 мини-футболе. То есть нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку.

## **Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по мини-футболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники мини-футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

В группах совершенствования спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена. Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно- методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки футболистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в государственных и муниципальных

учреждениях физической культуры и спорта, действующих на территории Нижегородской области и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку футболистов высокой квалификации. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта мини-футбола на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### **РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по подготовке на конец учебного года
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
1-й год	8 лет	15	6	Аттестация, б/р
2-й год	9 лет	14	*9	Аттестация, б/р
3-й год	10 лет	14	*9	Аттестация, 5 командных побед в течение года
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (базовая подготовка)</b>				
1-й год	11 лет	12	12	Аттестация, 8 командных побед в течение года
2-й год	12 лет	12	12	
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (спортивная специализация)</b>				
3-й год	13 лет	12	14	Аттестация, 10 командных побед в течение года или 50% обучающихся Зю.р.
4-й год	14 лет	12	16	Аттестация, 10 командных побед в течение года или 75% обучающихся Зю.р.
5-й год	15 лет	12	18	Аттестация, 2ю.р. и Зю.р.
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>				
1-й год	16 лет	10	24	Аттестация, 1р
2-й год	17 лет	10	26	

\* - Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п\\ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
1.	Теория и методика ФК и С	15	26	26	38	38	50	66	67	76	80
2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	110	112	131	131	175	191	195	230	250
3.	Избранный вид спорта	127	182	182	250	250	280	324	407	568	616
4.	Развитие творческого мышления	60	88	86	124	124	130	146	150	170	180
5.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	50	60
6.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
7.	Участие в соревнованиях*	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Текущий контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО (46 недель)</b>	<b>275</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1196</b>
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	36	54	54	72	72	84	96	108	144	156
	<b>ВСЕГО (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>

\* - участие в соревнованиях при условии финансирования из бюджета г.Н.Новгорода, за счет родительских средств, а также за счет средств от приносящей доход деятельности Учреждения учитывается за счет часов, предусмотренных на освоение избранного вида спорта, но в объеме не более 20% от указанного количества.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Текущий контроль	октябрь-ноябрь
4	Промежуточная аттестация	апрель-май
5	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
6	Окончание учебного года	31 августа

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения и в годичном цикле в виде изложения программного материала для практических занятий путём последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

Методическая часть учебной программы рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа последовательности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировок спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств и наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)	+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координционные возможности				+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Задачи тренировочной деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года (этапа) обучения производится в соответствии с локальным актом учреждения: «Положение о порядке приема на обучение, перевода и отчисления обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Дворец спорта для детей и юношества «Заречье».

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, соответствующие возрасту зачисления, желающие заниматься мини-футболом и имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выбор спортивной специализации и выполнение аттестационных требований для зачисления на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

### **Задачи этапа начальной подготовки (1,2,3 годов обучения):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники;
- развитие физических, моральных и волевых качеств (становление спортивного характера);
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, аттестацию для зачисление на тренировочный этап предпрофессиональной подготовки.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших аттестационные требования после освоения подготовительного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися аттестационных требований.

### **Задачи тренировочного этапа 1,2 года обучения (период базовой подготовки):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники, приемов защиты и комбинаций;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств.

На тренировочном этапе (1,2 года обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить аттестационные требования, участвовать в соревнованиях.

### **Задачи тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения (период спортивной специализации):**

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование техники мини-футбола;
- планомерное повышение уровня общей физической и специальной подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- начало психологической и тактической подготовки;
- профилактика асоциальных проявлений.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (3,4,5 годов обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение

техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона. После освоения тренировочного этапа обучающиеся, выполнившие аттестационные требования переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Этап спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения аттестационных требований и положительной динамики прироста спортивных показателей. После освоения этапа совершенствования спортивного мастерства проводится итоговая аттестация.

### **Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (1,2 год обучения):**

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Годичный цикл подготовки обучающихся должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий, наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физико-терапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся могут быть использованы разработанные для определённых этапов годичной тренировки недельные циклы, например: втягивающий, объемных тренировок, скоростной силовой подготовки, технической подготовки, подводящей к соревнованиям, разгрузочный и др.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки юных спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- Тренировочное задание для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению техники выполнения физических упражнений.
- Каждое тренировочное задание должно иметь, конкретные педагогические и воспитательные задачи.
- Содержание задания (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.
- Методические указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).
- В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для обучающихся тренировочных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. (см. примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2005г.)

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период этапа начального подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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);
- основы спортивной подготовки;
- 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 к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Требования техники безопасности** при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

### **Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся**

Измерение и оценка показателей спортивной подготовки обучающихся, объемов освоения материалов настоящей программы обучения осуществляется на основании локального акта Учреждения: «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений осуществляются в следующих формах:

- текущий контроль успеваемости (проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями);
- промежуточная аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке);
- итоговая аттестация (проводится в период апрель-май комиссией, утвержденной в установленном порядке).

Окончательное решение о приеме, переводе на следующий этап (год) обучения и выпуске обучающегося принимается педагогическим советом Учреждения и оформляется приказом.

**Аттестационные требования по предметным областям программы обучения.**  
**Система и критерии оценок.**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
НП-1			НП-2		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Где обозначается отметка для пробития мини футбольного пенальти?	1. В 5 м. от ворот 2. В 6 м. от ворот 3. В 10 м. от ворот	1	Засчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками на линии ворот?	1. Засчитывается 2. Не засчитывается 3. На усмотрении судьи
2	Сколько времени вратарь может владеть мячом на своей половине поля?	1. 4 секунды 2. 5 секунд 3. 6 секунд	2	В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе?	1. В сторону ворот соперника 2. В сторону своих ворот 3. Не имеет значения
3	Сколько игроков играют в своей команде на поле?	1. 5 игроков 2. 6 игроков 3. 7 игроков	3	Засчитывается ли гол забитый с углового?	1. Засчитывается, если мяч задел кого-то из игроков 2. Не засчитывается 3. Засчитывается
4	Может ли полевой игрок заменить вратаря в ходе игры?	1. Может 2. Не может 3. Может, если команда проигрывает в счете	4	Разрешается ли в спортивном зале играть в мини футбол в бутсах с шипами?	1. Разрешается 2. Не разрешается 3. На усмотрение судьи
НП-3			ТЭ-1		
1	Разрешается ли при отборе мяча использовать толчок соперника плечо в плечо?	1. Разрешается 2. Не разрешается 3. На усмотрение судьи	1	Засчитывается или гол, если он забит в ворота непосредственно с начального удара?	1. Засчитывается 2. Не засчитывается 3. Засчитывается, если только мяч задел кого-то из игроков
2	Что означает жест судьи «Поднятая рука вверх»?	1. Штрафной удар 2. Пенальти 3. Свободный удар	2	Как наказывается игрок за подножку соперника в своей штрафной площади?	1. Назначается штрафной удар 2. Назначается свободный удар 3. Назначается пенальти
НП-3			ТЭ-1		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
3	Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площадки?	1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенальти	3	Засчитывается ли гол забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара?	1. Засчитывается, если только мяч задел кого-то из игроков 2. Не засчитывается 3. Засчитывается
4	Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного удара?	1. Засчитывается 2. Не засчитывается 3. Засчитывается, если только мяч задел кого-то из игроков	4	Как наказывается игрок за опасную игру?	1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенальти
ТЭ-2			ТЭ-3		
№	Вопросы	Варианты ответа	№	Вопросы	Варианты ответа
1	Как наказывается нападающий игрок за	1. Штрафным ударом	1	Каков радиус центрального круга игрового поля?	1. 3 метра 2. 4 метра

	подножку в штрафной площади соперников?	2. Свободным ударом 3. Пенальти		3. 5 метров
2	Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника в пределах своей штрафной площадки?	1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенальти	2	Какое решение принимает судья, если игрок неправильно вводит мяч в игру с боковой линии?  1. Удар повторяется с того же места 2. Удар повторяется с того же места игроком соперников 3. Назначается спорный мяч
3	Что означает «Желтая карточка» предъявленная судей игроку?	1. Удаление на 2 сек. 2. Удаление до конца игры 3. Предупреждение	3	Какое решение принимает судья, если вратарь играет мячом в своей штрафной площадки более 4 сек?  1. Назначает штрафной удар 2. Назначает свободный удар 3. Назначает пенальти
4	Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, дважды коснуться мяча?	1. Не имеет право 2. Не имеет право пока мяча не коснется другой игрок 3. На усмотрение судьи	4	Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право коснуться мяча второй раз?  1. Имеет право 2. Не имеет право 3. На усмотрение судьи

#### ТЭ-4

#### ТЭ-5

1	Разрешается ли вратарю играть мячом на чужой половине поля более 4 сек.?	1. Разрешается, если его команда проигрывает 2. Не разрешается 3. Разрешается	1	Какое решение должен принять судья, если игрок выполняющий пенальти направит мяч назад?  1. Назначается удар от ворот 2. Удар повторяется 3. Назначается удар в сторону соперника
2	В каком месте игрового поля игрок имеет право заменить партнера?	1. Только в зоне центра поля 2. Только в зоне замены игроков своей команды 3. Не имеет значения	2	На каком расстоянии от мяча должен находиться вратарь при выполнении 10 метрового удара?  1. Вратарь должен находиться на линии ворот 2. Не ближе 5м.от мяча 3. Не ближе 7м.от мяча
3	Каковы внутренние размеры мини футбольных ворот?	1. 3х2м. 2. 2х3м. 3. 3х3м.	3	Какова масса мини футбольного мяча?  1. 260-280 грамм 2. 400-440 грамм 3. 567-650 грамм
4	Сколько замен игроков можно произвести в матче?	1. по 10 2. по 14 3. Не имеет значения	4	Останавливается ли игра, если мяч попадает в судью и отскакивает в поле?  1. Останавливается 2. Не останавливается 3. На усмотрение судьи

#### ССМ-1

#### ССМ-2

1	Каков радиус центрального круга игрового поля?	1. 3 метра 2. 4 метра 3. 5 метров	1	Что означает «Желтая карточка» предъявленная судей игроку?  1. Удаление на 2 сек. 2. Удаление до конца игры 3. Предупреждение
2	Какое решение принимает судья, если игрок неправильно вводит мяч в игру с боковой линии?	1. Удар повторяется с того же места 2. Удар повторяется с того же места игроком соперников 3. Спорный мяч	2	Разрешается ли вратарю играть мячом на чужой половине поля более 4 сек.?  1. Разрешается, если его команда проигрывает 2. Не разрешается 3. Разрешается
3	Сколько замен игроков можно произвести в матче?	1. по 10 2. по 14 3. Не имеет значения	3	Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника в пределах своей штрафной площадки?  1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенальти

4	Как наказывается игрок за опасную игру?	1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенальти	4	Как наказывается игрок за опасную игру?  1. Штрафным ударом 2. Свободным ударом 3. Пенalty

Критерий оценки: выполнение 75% - 100% тестовых заданий – «агтестован»

выполнение 0% - 25% тестовых заданий – «не аттестован»

№ п	Этапы подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочный						Совершенствования спорт. мастерства	
				Базовой подготовки		Спортивной специализации					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		1 год	2 год
<b>2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
<b>Бег 1000 м (сек)</b>											
1	4.40-5.00	4.25-4.45	4.10-4.30	3.55-4.15	3.40-4.00	3.25-3.45	3.10-3.30	3.05-3.20	3.00-3.15		2.55-3.10
<b>Прыжки в длину с места(см)</b>											
2	145-191	155-206	170-216	185-231	195-256	205-276	215-296	220-310	225-316		230-320
<b>Подтягивание (кол.раз)</b>											
3	1-11	1-13	2-15	3-16	4-17	5-18	6-19	8-20	10-22		14-25
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)</b>											
4	10-20	15-25	20-35	25-45	30-55	35-65	40-70	45-75	50-80		55-90
<b>3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>											
<b>Бег 30 м (сек)</b>											
5	4.9-6.8	4.7-6.6	4.5-6.4	4.3-6.2	4.1-6.0	3.9-5.8	3.7-5.6	3.5-5.4	3.4-5.2		3.2-5.0
<b>Челночный бег 3х10 м (сек)</b>											
6	7.7-9.6	7.5-9.4	7.3-9.2	7.1-9.0	6.9-8.8	6.7-8.6	6.5-8.4	6.3-8.2	6.2-8.0		5.9-7.8
<b>Бег 30м. с ходом(сек)</b>											
7	5.4-5.0	5.2-4.8	5.0-4.6	4.8-4.4	4.6-4.2	4.4-4.1	4.2-4.0	4.1-3.9	4.0-3.8		3.9-3.7
<b>Тройной прыжок(см)</b>											
8	360-380	380-400	400-420	420-440	430-450	480-500	500-520	520-540	530-550		540-560
<b>4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА</b>											
<b>Жонглирование мячом обоями ногами. (кол-во раз)</b>											
9	2-8	2-10	4-12	4-14	6-18	6-20	8-22	8-24	10-26		12-30
<b>Удар по воротам на точность с разного расстояния из 5 ударов (кол-во раз)</b>											
10	5 м	10 м	15 м	20 м	25 м	28м	30м	32м	33 м		35 м
	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
<b>Бег 30м. с ведением мяча(сек)</b>											
11	8.3- 7.3	7.9-6.9	7.5-6.5	7.3-6.3	7.2-6.2	7.0-6.0	6.8-5.8	6.5-5.5	6.1-5.1		5.8-4.8
<b>Бег 5 x 30 м. с ведением мяча(сек)</b>											
12	70-60	65-55	60-50	56-46	52-42	48-38	44-34	40-30	38-28		37-27

Критерии оценки: выполнение 75% - 100% заданий – «аттестован»

выполнение 0% - 25% заданий – «не аттестован»

5. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ															
ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
Начальной подготовки						Тренировочный									
						Базовая подготовка			Спортивное совершенствование						
1 год	16.	2 год	16.	3 год	16.	1 год	16.	2 год	16.	3 год	16.	4 год	16.	5 год	16.
0-2	16.	10-12	16.	20-22	16.	30-32	16.	40-42	16.	50-52	16.	60-62	16.	70-72	16.
2-4	26.	12-14	26.	22-24	26.	32-34	26.	42-44	26.	52-54	26.	62-64	26.	72-74	26.
4-6	36	14-16	36	24-26	36	34-36	36	44-46	36	54-56	36	64-66	36	74-76	36
6-8	46	16-18	46	26-28	46	36-38	46	46-48	46	56-58	46	66-68	46	76-78	46

8-10	56.	18-20	56.	28-30	56.	38-40	56.	48-50	56.	58-60	56.	68-70	56.	78-80	56.
<b>Совершенствования спортивного мастерства</b>															
<b>1 год</b>		<b>2 год</b>													
80-82	16.	90-92	16.												
82-84	26.	92-94	26.												
84-86	36	94-96	36												
86-88	46.	96-98	46.												
88-90	56.	98-100	56.												

Уровень творческого мышления каждого игрока оценивается в двухсторонней игре 2х20мин. по 5-ти бальной шкале (1-2 балла – «не аттестован», 3-5 балла – «аттестован») путем подсчета обдуманных действий на поле.

#### Обдуманные действия:

1. Передача мяча (вперед, назад, поперек)
2. Обводки и обыгрыши соперника (на месте, в движении)
3. Удары по воротам (в створ ворот, мимо ворот)
4. Отборы мяча
5. Перехваты мяча
6. Гол\* (оценивается пятью баллами в любой из групп)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

**БЕГ НА 1000 метров:** проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается переходить с бега на шаг. Разрешается только одна попытка.

**ПРЫЖКИ в длину с места:** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

**ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ИЗ ВИСА:** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ рук в упоре лежа:** выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**БЕГ на 30 метров:** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее 2-х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 метров:** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

**ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом обоими ногами. (кол-во раз):** упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**УДАР по воротам на точность с разного расстояния из 5 ударов:** Испытуемые, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 5 ударов по воротам. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на определенную отметку. Учитывается общая сумма точных попаданий. Считать менее 2х попаданий – упражнение не засчитывается.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. «Мини футбол». – Андреев С.Н. – М., ФиС, 1978.
2. «Футбол -твоя игра». – Андреев С.Н. – М., «Просвещение», 1989.
3. «Мини футбол» – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ.  
- М., ФиС.,2005.
4. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Соловьев, Усков, Черноног
5. «Обучение двигательным действиям»- Боген М.М. – ФиС, 1985.
6. «Теория и методика детского и юношеского спорта».- Волков Л.В.- Киев: Олимпийская литература,2002.
7. «Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх» Максименко И.Г. «Знание» 2000.
8. «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» Учеб. для ИФК Железняк Ю.М. – М., «Академия», 2001.
9. «Основы юношеского спорта» - Филин В.П., Фомин И.А. – М., ФиС, 1980.
10. «Юный футболист»- Учеб.для тренеров, Лаптев А.П., Сучилин А.А. – М., ФиС, 1983.
11. Интернет-Сайт ассоциации мини-футбола России – amfr.ru