

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
АГАПОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МОУДОД Агаповской ДЮСШ  
протокол от 28.08.2015 № 1



2015 г. № 53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Нормативный срок освоения 1 год и более

**Разработчики Программы:**

Пономарева А.С. – инструктор – методист  
Бреус А.Э. – тренер-преподаватель  
Васильев В.Е. – тренер-преподаватель  
Суенбаев И.И. – тренер-преподаватель

с. Агаповка  
2015 год

## Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Методическая часть**
  - 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта
  - 3.2. Общая физическая подготовка
  - 3.3. Специальная физическая подготовка
  - 3.4. Избранный вид спорта
- 4. Система контроля**
- 5. Список литературы**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Основные задачи Программы:**

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте.

### **Программа направлена на:**

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ формирование у детей интереса и любви к мини-футболу и спорту;
- ✓ гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- ✓ овладение основными техниками футбола;
- ✓ выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Характеристика, отличительные особенности мини-футбола.**

Мини-футбол — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время это самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby

football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 10 минут с 5-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 5 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Тренировочный процесс футболиста должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6-7 лет до 18 года. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года.

**Наполняемость учебных групп и режим  
учебно-тренировочной работы**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
<b>Спортивно-оздоровительный</b>					
1 год	7	15	30	3	Выполнение нормативов ОФП
2 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

## 2. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план тренировочной нагрузки на (52 нед.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы	
		1 г.о.	2 г.о.
<b>1</b>	<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>8</b> 5%	<b>16</b> 5%
<b>1.1</b>	Футбол и мини-футбол в России и за рубежом	-	2
<b>1.2</b>	Виды подготовки: специальная интегральная подготовка	1	2
<b>1.3</b>	Виды подготовки: техническая подготовка	-	2
<b>1.4</b>	Виды подготовки: физическая подготовка	1	2
<b>1.5</b>	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	2
<b>1.6</b>	Установка на игру. Анализ игры	2	2
<b>1.7</b>	Гигиенические требования в футболе	2	2
<b>1.8</b>	Врачебный контроль и самоконтроль	1	2
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>47</b> 30%	<b>78</b> 25%
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>23</b> 15%	<b>47</b> 15%
<b>4</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>78</b> 50%	<b>171</b> 55%
<b>3.1</b>	основы техники избранного вида спорта	39	93
<b>3.2</b>	игровая подготовка	16	28
<b>3.3</b>	участие в соревнованиях	10	22
<b>3.4</b>	психологическая подготовка	10	22
<b>3.5</b>	контрольно переводные испытания	3	6
	<b>Итого часов</b>	<b>156</b>	<b>312</b>

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

##### **Тема 1. Футбол и мини-футбол в России и за рубежом**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Спортивные биографии лучших российских (советских) футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

##### **Тема 2. Виды подготовки: специальная интегральная подготовка**

Игра в мини-футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях.

##### **Тема 3. Виды подготовки: техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

##### **Тема 4. Виды подготовки: физическая подготовка**

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов.

##### **Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Правила игры в футбол. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство.

##### **Тема 6. Установка на игру. Анализ игры**

Понятие «установка на игру». Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Действия капитана команды в игре. Анализ игры.

##### **Тема 7. Гигиенические требования в мини-футболе**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня и гигиена питания.

##### **Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры.

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

Задачи общей физической подготовки:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### *Средства общей физической подготовки*

*Строевые упражнения.* Строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкания уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменения направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

*Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов.* Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибание и разгибание рук. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

*Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами* (Прыгалки, медяноболы, мячи разного размера). Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики.

*Координационные упражнения:* базовые координационные упражнения, координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом, упражнения со скакалкой, упражнения с мячами разного размера.

*Эстафеты, эстафеты на ропедах.*

*Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из полушагата, «мост» из положения стоя, длинный кувырок, поворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги и различные комбинации из этих упражнений.

*Упражнения для воспитания равновесия:* Обычная ходьба, Ходьба боком приставными шагами, ходьба спиной, ходьба выпадами, ходьба с прыжками, ходьба слесной фронта движения, ходьба в приседе, прыжок невысокий.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития силы**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

### Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (поски ног на месте)
- в упоре лежа хлопки ладонями
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
- сжатие теннисного (резинового) мяча
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

### Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челючный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

### Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

#### Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

#### Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

#### Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)

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

#### Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадам, прыжком и переступанием

### 3.4. Избранный вид спорта

#### Техническая подготовка

**Техника передвижений:** беговые упражнения, беговые упражнения с изменением скорости, старты из статических исходных положений, старты из динамических исходных положений, старты после различных беговых и прыжковых упражнений, беговые упражнения с преодолением препятствий, беговые упражнения «челночный бег», беговые упражнения с различными задачами, беговые упражнения в гору и под уклон.

**Остановка мяча:** остановка катящегося мяча в парах, остановка катящегося мяча в парах в движении, остановка катящегося мяча в движении, остановка летящего мяча, остановка летящего мяча с уходом, остановка опускающегося мяча, остановка опускающегося мяча с последующим ударом, остановка летящего мяча в парах, остановка летящего мяча с последующим ударом, остановка летящего мяча в парах в движении, остановка опускающегося мяча в движении, остановка опускающегося мяча ногой в движении, остановка опускающегося мяча в движении с последующим ударом, остановка мяча в парах.

#### Удары ногой:

- *передачи мяча:* внутренней частью стопы, внутренней частью стопы в движении, в парах в движении, в парах со сменой позиции, передача мяча для игры «в стенку», передачи мяча в движении; передачи мяча в колоннах со сменой мест, передачи мяча в колоннах, передачи мяча в парах, передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам;

- *передачи мяча в тройках:* передачи мяча в группах, передачи мяча в тройках в движении, передачи мяча в тройках со сменой позиции, передачи мяча в четверках в движении;

- *удары:* подъёмом стопы, внешней частью стопы, по прыгающему мячу, по прыгающему мячу в движении, удары по катящемуся и прыгающему мячу с разворота, удары с разворота после ведения мяча, удары по опускающемуся мячу с разворота,;

- *прием и передача мяча в парах в движении;*

- *жонглирование:* жонглирование в парах, жонглирование подбиванием мяча партнеру после отскока его от пола (земли), жонглирование с подбиванием мяча ногой (поочередно левой и правой) после отскока его от пола (земли), жонглирование с подбиванием мяча после отскока его от пола (земли) себе через голову, жонглирование стоя на одной ноге максимальное количество раз, жонглирование с подбиванием мяча поочередно два раза левой, два раза правой ногой. Жонглирование мячом поочередно внутренней и внешней частью стопы, жонглирование, высоко подбивая мяч левой и правой ногой, жонглирование мячом левой и правой ногой в движении вперед, назад, жонглирование мячом поочередно головой и ногой в движении, жонглирование с мягкой

остановкой мяча на лету как левой, так и правой ногой, жонглирование мячом в движении с преодолением препятствий (через скамейку, между стойками и д.т.);

- *удары по воротам*: удары по воротам после игры «в стенку», удары по воротам после преодоления препятствий, удары по воротам после взаимодействия в парах, удары по воротам после ведения мяча, удары по воротам с задачами скоростной подготовки, удары по воротам в движении, удары по воротам в движении с целевыми задачами, удары по воротам по неподвижному мячу после преодоления препятствий, удары по воротам в движении после преодоления препятствий, удары по воротам в сочетании со скоростно-силовыми упражнениями, игра «в стенку» с последующим ударом по воротам, передачи мяча в движении с последующим ударом по воротам;

- *удары ногой с лёта*: удары ногой с лета после приема мяча, удары по воротам с полуплета, удары по воротам с лета;

- *удары через себя*: удары ногой через себя в падении, удары ногой через себя в движении.

**Ведение мяча**: ведение мяча различными способами, ведение мяча с различными задачами, ведение мяча в парах, ведение мяча в парах с последующим ударом, ведение мяча с обводкой стоек, ведение мяча с различной скоростью, ведение мяча в игровых позициях, ведение мяча при «челночном беге», ведение мяча в парах со сменой мест, ведение мяча с последующим ударом по воротам, ведение мяча с различными техническими задачами, ведение мяча с задачами скоростной подготовки, ведение мяча в тройках с различными технико-тактическими задачами.

#### **Удар головой:**

- удары головой: удары головой в парах, удары головой в парах в движении, удары головой в прыжке, удары головой в прыжке в парах, удары головой в прыжке в движении, удары головой в прыжке в тройках, удары головой в движении в тройках;

- жонглирование головой: жонглирование головой, жонглирование головой в парах, жонглирование головой в тройках, жонглирование головой в колоннах;

- игра головой.

**Отбор мяча**: отбор мяча на земле различными способами, отбор мяча на земле, отбор мяча на земле в парах, отбор мяча на земле с различными заданиями, отбор мяча в воздухе, отбор мяча в воздухе в движении.

#### **Обманные движения (Фигги).**

## **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психологической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки:

- вербальные (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка);

- комплексные (спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Методы психологической подготовки:

- сопряженные (общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности);
- специальные (стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения).

Основные направления психологической подготовки:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.);
2. развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
3. формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед не задачи.

Психологическая подготовка и воспитательная работа реализуется в серии последовательных заданий:

- ✓ научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- ✓ научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если не получилось, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- ✓ научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях

#### 4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления на соревнованиях команды
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:** Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Программа тестирования:**

- Бег на 30 м. со старта,
- Челночный бег 3x10 м.
- Бег на 600 или 1000 м.
- Прыжок в длину с места

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают два раза в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и по завершении учебного года (май-июнь) на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

#### 5. Список литературы

1. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 144 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст]: Уч. – методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
8. Дезор М. Правила. Техника. Тактика. Игра. 2004.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007.
10. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.