

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»
(КГБ ПОУ ХТТБПТ)

Утверждаю:

Зам. директора по ВР

 Манукян Н.Г.

« 4 » 12 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Секции «Мини-футбол»

Разработал:

Тренер секции по мини-футболу
Дубина В.Я.

Хабаровск, 2019 г.

Пояснительная записка

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 16-20 лет. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная и оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет impartать учебные нормативы по физической культуре, поэтому одной из важнейших задач стоящих перед преподавателем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обучение основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение истории мини-футбола, техники и тактики, правил игры в мини-футбол.
- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой;
- воспитание любви к спорту.

Срок реализации программы.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 360 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 3 часа. Все занятия, которые проводятся в секции, должны носить воспитывающий характер. Руководитель секции разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию занимающихся способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие спортивного зала размером 16х31 метр с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий.

Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Каждый занимающийся в секции должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку:

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из основных задач всесторонней подготовки футболиста. На всем этапе занятий идет непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и ее совершенствования.

Обучая занимающихся технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Утверждаю:
Зам. директора по ВР
_____ Манукян Н.Г.

Календарно-тематический план занятий секции по мини-футболу

№ п/п	Раздел.Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Теоретический раздел			
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	-	2
2.	Развитие мини-футбола в России.	2	-	2
3.	Гигиенические знания.	2	-	2
4.	Правила игры в мини-футбол.	2	-	2
5.	Место занятий, оборудование.	2	-	2
	Всего по разделу:	10	-	10
	Практический раздел			
6.	Общая физическая подготовка.	1	55	56
7.	Специальная физическая подготовка.	1	55	56
8.	Техника игры в мини-футбол.	1	120	121
9.	Тактика игры в мини-футбол.	1	60	61
10.	Психологическая подготовка	20	-	20
11.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	-	30	30
12.	Медицинское обследование.	-	2	2
13.	Контрольные нормативы.	-	4	4
	Всего по разделу:	24	326	350
	Итого:	34	326	360

Краткое описание содержания программного материала.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки закаливания. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика учащегося. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия по ОФП и СФП.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения на формирование правильной осанки:

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 3-5 раз, 2 подхода по 4-6 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 3 подхода по 10 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Челночный бег до 6х20 м. и 4х30 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря:

ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия по технической подготовке.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Методика обучения технике ударов в мини-футболе.

Удар носком – в зависимости какой ногой будет произведен удар правой или левой. Если правой, то нужно встать позади мяча примерно на расстоянии 10-15 см так, чтобы правая нога находилась напротив мяча, а левая на том же расстоянии, но немного левее мяча. Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить её в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча.

Удар подъёмом – по мячу можно ударять серединой подъёма, его внутренней и внешней частью стороны стопы.

Удар серединой подъёма– если удар правой, то поставь левую ногу рядом с мячом, так чтобы носок её был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Согнуть правую ногу немного и отвести её назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъёма попасть в середину мяча. В момент удара опорная левая нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. До удара голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх.

Упражнения - положив мяч напротив стенки примерно 15 шагов, наносить удары по неподвижному мячу 50 раз серединой подъёма, тоже самое можно выполнять в паре, с остановкой и последующим ударом.

Удар внутренней частью подъёма– выполняется так-же, как удар прямым подъёмом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу. Часто этот удар применяется, когда игрок оказывается на одном из краев поля и хочет навесить мяч на ворота. Если удар выполняем в сторону, то положить мяч и встать позади него левым боком к той стороне площадки, куда предполагается послать мяч. Поставить

полусогнутую левую ногу чуть позади мяча и слева от него. Правую (бьющую) ногу, тоже немного согнутую, отвести назад и чуть право.

Упражнения – встать позади мяча левым боком к тому месту, куда хотите послать его.

Выполняется все так, как описано для удара правой ногой в лево от себя, но удар не наносить, а лишь выполнять отметку удара. В начале сделать 20 раз так, чтобы в момент касания мяча подъемом правой ноги колено этой ноги было вынесено вперед – за мяч. Затем 20 раз

подходить к мячу, всякий раз не доводя колено бьющей ноги до линии на которой находится мяч.

Удар внутренней стороной стопы («Щечкой»)– применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Необходимо рассчитать, чтобы опорная нога была в 10-15 см сзади и сбоку от мяча. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть обращенной к нему внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия.

Упражнения- встать в нескольких шагах от стенки. Более сильной ногой нанести по мячу 50 ударов с места. Старайтесь, чтобы мяч летел прямолинейно. Для этого нужно развернуть стопу бьющей ноги перпендикулярно к линии полета мяча. Если работаем в парах необходимо расположиться друг против друга на расстоянии 4-5 шагов и несильно ударить по мячу так, чтобы он мягко подкатывался к ноге партнера. Когда наладится точная передача, увеличить расстояние.

Удар внешней стороной стопы- чаще всего этот удар используют по катящемуся мячу. Чтобы нанести такой удар правой ногой вправо от себя, надо левую (опорную) ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним. После замаха в сторону и мимо опорной ноги обратным движением другой ноги ударить серединой внешней стороны стопы по середине мяча.

Резанный удар внешней стороной стопы– вся подготовка к удару такая же, как к обычному удару внешней частью подъема. Но, чтобы мяч летел не прямолинейно, а вращался во внешнюю сторону, нужно нанести удар не по середине мяча, а по той части, которая ближе к опорной: сперва коснуться мяча частью подъема, которая ближе к пальцам, а потом сделать движение бьющей ногой в сторону опорной и оторвать ногу от мяча лишь в тот момент, когда мяч, прокатившись по внешней части подъема, окажется у ее середины или чуть дальше к пятке.

Резанный удар внутренней частью подъема– подготовка к удару такая же, как при обычном ударе внутренней стороной стопы. Если удар наносится правой ногой, то разбегаться нужно с левой стороны мяча. Опорная нога ставится немного сбоку и за мячом. Внутренней частью подъема удар наносится по той части мяча, которая дальше от опорной ноги. Нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси в левую сторону. Для обучения и тренировки ударов с

подрезкой можно использовать те же упражнения, что и при обучении обычным ударам разными сторонами стопы. Хорошее упражнение при отработке таких ударов – подача угловых.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Психологическая подготовка

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цели и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияет на его поведение. Основа мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у занимающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы в секции, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки занимающихся в секции является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении поставленной цели, настойчивости, самостоятельности воли, эмоциональной устойчивости. Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приведем рекомендации видного американского психолога - А.Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые занимающийся постепенно учится максимизировать свой психофизический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Шаг первый.

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия. Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями.

Шаг второй.

Учите постоянно ваших учащихся концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение. **Концентрация** - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий.

Не обвиняйте учащихся в отсутствии концентрации. Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том «как»? Если ваш воспитанник выполняет движение не достаточно эффективно, то возможно он концентрируется не на тех вещах. Не говорите ему: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый.

Практикуйте концентрацию ежедневно. Учите ваших воспитанников в процессе учебно-тренировочных занятий концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый.

Учите пониманию взаимосвязи умственных и физических действий. Помогите учащемуся понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем. Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой.

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд. При хорошо выполненном движении футболист не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении учащийся сомневается, слишком много думает как выполнить движение, анализирует и действует слишком зажатое.

Шаг седьмой.

На учебно-тренировочных занятиях напоминайте футболисту, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение. Для достижения этой цели преподаватель ставит перед учащимся одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, занимающийся в секции имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой.

Будьте осторожной с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан и т.д.», такой само-разговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый.

Преподайте две главные причины стресса. Мысли занимающегося о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Так же лучше не вспоминать прошедшее соревнование, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый.

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать. Преподаватель должен всегда учить занимающегося концентрироваться только на возможных контролируемых им действиях.

Шаг одиннадцатый.

Учите занимающегося думать конкретно по правилу «здесь и сейчас». Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушение предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый.

Учите футболистов контролировать свое зрение и слух. Учите занимающихся видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и

уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если его что-либо раздражает ему необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый.

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы. Помогите занимающемуся разработать несложные, предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как они знакомы ему и могут проводиться в любом месте соревнований.

Шаг четырнадцатый.

Поощряйте желание занимающегося бороться с самим собой. Сосредоточение занимающегося на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый.

Помогайте занимающемуся концентрировать свое внимание на том, что должно случиться. Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего-либо не случилось. Поощряйте спортсменов если они меняют свои мысли, при размышлениях «что если...». Практикуйте совместный анализ того, как занимающиеся готовились и что получили в результате.

Контрольные нормативы (проводятся 2 раза в год)

Наименование	Возраст		
	16	17-18	19-20
Бег 30 м (сек)	4.4	4.3	4.2
Бег 100 м (сек)	14.0	13.9	13.8
Бег 400 м (сек)	60	58	55
Бег 3000 м (мин)	14.30	14.0	13.30
Челночный бег 30 м (3x10м)сек	8.2	8.0	7.8
Подтягивание (раз)	10	11	12
Прыжок с места (м)	2.35	2.45	2.5
Бег 30 м (с мячом, сек)	5	4.8	4.6
Челночный бег 30 м x 5 раз (с мячом)	30	29	28
Ведение мяча 25 м, обводка 5-ти стоек и удар по воротам (сек)	5.5	5.3	5.1
Жонглирование (раз)	80	90	100
Удары на точность 10м по 10 раз	7	7	8

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 100, 400 м выполняется по правил соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (25 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» пять стоек (первая стойка ставится на расстоянии 20 м от ворот, далее в центре через каждые 2 м ещё 4 стойки), и, не доходя до 10-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
6. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После года обучения в секции ожидается, что занимающийся наберёт достаточный уровень общей физической и специальной подготовки, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол, овладеет игровыми ситуациями и сможет достичь среднего уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшит маневренность и подвижность в играх, повысит уровень его морально-волевых качеств.

Занимающийся будет

Знать:

- значение правильного режима дня занимающегося мини-футболом;
- задачи врачебного контроля для занимающегося в секции по мини-футболу;

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий мини-футболом;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по мини-футболу и способы их предупреждение;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- **Уметь:**
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях и положительная динамика состояния здоровья занимающихся.