

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени
«20» 08 20 19 г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Рубин»
города Тюмени

В.И. Чураков
«20» 08 20 19 г.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта

МИНИ-ФУТБОЛ

Срок реализации программы 8 лет

Разработчики:
тренер-преподаватель
первой категории Киселев П.А.
тренер-преподаватель
Маршалко С.С.

г. Тюмень, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы;	4
1.2.	Характеристика вида спорта мини-футбол, его отличительные особенности и специфика организации обучения	5
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	5
1.4.	Срок обучения	6
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2.	Учебный план	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	План учебного процесса	10
2.3.	Расписание учебных занятий	10
3.	Методическая часть	11
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	22
3.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22
3.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	29
3.2.3.	Избранный вид спорта	35
3.2.4.	Основы профессионального самоопределения	55
3.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	56
3.2.6.	Судейская подготовка	59
3.2.7.	Развитие творческого мышления	60
3.3.	Объемы учебных нагрузок	61
3.4.	Методические материалы	63
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	70
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	72
4.	План воспитательной и профориентационной работы	75
5.	Система контроля и зачетные требования	84
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	84
5.2.	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	89
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	97
6.	Информационное обеспечение программы	100
6.1.	Список литературы	100
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов	100
	Приложение 1	101
	Приложение 2	106
	Приложение 3	115
	Приложение 4	120
	Приложение 5	124
	Приложение 6	126
	Приложение 7	129
	Приложение 8	131
	Приложение 9	140
	Приложение 10	143

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта мини-футбол (далее - Программа) разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации N 939 от 15.11.2018г. (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019г. регистрационный N 53679), соответствует федеральным государственным требованиям 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 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Министерства спорта Российской Федерации N 34 от 19.01.2018г., зарегистрирован Минюстом России 09.02.2018г. регистрационный N 49986), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Рубин» города Тюмени (далее – ДЮСШ) и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления.

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Рекомендуется для занятий с детьми от 8 до 18 лет.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта мини-футбол, в том числе:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой мини-футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Данная Программа адаптирована под реальные условия ДЮСШ.

Тренировочный процесс осуществляется непосредственно на базе ДЮСШ.

При проведении занятий используются:

- большой игровой зал ФОК «Рубин» общей площадью 540,0 м², и игровой зал ФОК «Домостроитель» общей площадью 756,0 м², оборудованные мини-футбольными воротами с сетками, стойками для обводки, фишками;
- спортивный инвентарь индивидуального пользования (мячи футзальные);
- спортивная экипировка индивидуального пользования (игровая форма в комплекте).

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа направлена на развитие личности, ее общей культуры и индивидуальных способностей, освоение социокультурных ценностей, профессиональную ориентацию, организацию содержательного досуга, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Целью Программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития обучающихся от групп базового уровня сложности до групп углубленного уровня сложности Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта мини-футбол, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Мини-футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Мини-футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, мини-футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В мини-футбол играют в командах мастеров, где мини-футбол - это профессия человека. Есть мини-футбол мужской и женский, это говорит о том, что мини-футбол интересен всем!

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась эта игра и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола в стране. Заметные шаги в своем развитии делает и женский мини-футбол. Все большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырех возрастных групп.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Прием на обучение по Программе осуществляется в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. N 731, зарегистрирован в Минюсте РФ 2 декабря 2013г. регистрационный N 30531).

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем – департаментом по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени – в соответствии с муниципальным заданием ДЮСШ на оказание муниципальных услуг.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Отбор перспективных спортсменов в учебные группы следующего года обучения осуществляется в двух направлениях:

1. Естественный отсев спортсменов, которым трудно справляться с физическими нагрузками, у которых низкий уровень мотивации к занятиям мини-футболом и т.п.

2. Искусственный отбор, который проводит тренерский (методический) совет на основании результатов выполнения спортсменами установленных Программой нормативов.

Структура многолетнего процесса подготовки находится в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов (табл.1).

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом специфики вида спорта, особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего года обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, минимальная наполняемость групп и требования к квалификации

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во обучающихся в группах (чел.)	Требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд* на начало учебного года
Базовый уровень			
1-2	8	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-4	10	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
5-6	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК
Углубленный уровень			
1-2	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спорт.разряд согласно ЕВСК

*Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются спортсменкам за выполнение норм и (или) требований ЕВСК и условий их выполнения по итогам официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, включенных в Единый календарный план городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, проводимых в соответствии с правилами вида спорта, утвержденными в соответствии со статьей 25 Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

1.4. Срок обучения

Срок обучения по Программе - 8 лет, в том числе:

- базовый уровень сложности – 6 лет,
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

в предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

в предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

в предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

в предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

в предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

в предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

в предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план базового и/или углубленного уровней Программы (Приложение 1) содержит календарный учебный график, план учебного процесса и расписание учебных занятий.

Распределение времени в учебном плане на освоение предметных областей по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала Программы по месяцам на протяжении одного учебного года (годового цикла спортивной тренировки). В учебном графике указывается количество отведенных часов на каждую предметную область и распределение временных затрат на прохождение материала в течение года.

Продолжительность учебного года в соответствии с календарным учебным графиком составляет 42 учебных недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы, (в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах).

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий разрабатывается тренерами-преподавателями и утверждается администрацией ДЮСШ; составляется в соответствии с режимом работы ДЮСШ и максимальной учебной нагрузкой, предусмотренной федеральными государственными требованиями по годам обучения с учетом режима работы общеобразовательных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов для обучающихся до 15 лет и не позднее 21.00 часа для обучающихся старше 15 лет.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (1 час - 45 минут) и рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.