



**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП ОФП  
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Разработал:  
Н.В. Нынчук,  
начальник ФСК «Максимум»

г. Сургут, 2021 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Цели и задачи.....	4
2. Основные направления и содержание деятельности.....	4
3. Организация тренировочных занятий.....	5
4. Годовой план-график.....	6
5. Календарно-тематический план.....	6
6. Практические занятия по мини-футболу.....	7
6.1. Общая физическая подготовка.....	7
6.2. Специальная физическая подготовка.....	9
6.2.1. Двигательные действия и навыки.....	9
6.2.2. Специально-развивающие упражнения.....	10
7. Техническая подготовка.....	11
7.1. Техника игры вратаря.....	13
8. Тактическая подготовка.....	13
8.1. Тактика игры вратаря.....	13
8.2. Тактика нападения.....	13
8.3. Тактика защиты.....	15
9. Общие методические рекомендации.....	16
10. Игровая подготовка.....	18
10.1. Подвижные игры.....	18
10.2. Спортивные игры.....	19
11. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.....	19
Приложения.....	22
Библиография.....	24

## Пояснительная записка

В основу разработки программы вошел обобщенный опыт авторов: Ж.Л. Чесно, Ж.Дюрэ «Футбол. Обучение базовой технике», И.А. Швыкова «Подготовка вратарей в футбольной школе», Г.В. Монакова «Техническая подготовка футболистов», М.А. Кравченко «Правила игры в футбол», А.В. Коробейник «Футбол. Самоучитель игры». Данная программа является адаптированной к условиям работы в группах общей физической подготовки (ОФП).

Мини-футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Мини-футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость.

Огромная популярность мини-футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в мини-футбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Поскольку в мини-футбол играют в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям, а также расширению адаптационных возможностей. Особая привлекательность мини-футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в мини-футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать мини-футбол также в качестве средства активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать мини-футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель – формирование здорового образа жизни, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; развитие морально – волевых качеств средствами мини-футбола.

Задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в мини-футболе, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;

5. освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

## **2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В группах общей физической подготовки ведущими факторами являются: увлеченность, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая;
- игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика.

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся, с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную.

## **3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Прием в группы по мини-футболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности.

Возраст для занимающихся от 7 до 18 лет. Группы подразделяются на следующие возраста: от 7 до 10 лет, от 11 до 14 лет, от 15 до 18 лет.

Занятия в группах общей физической подготовки проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям.

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития.

<b>Возраст занимающихся (лет)</b>	<b>Основная направленность занятий</b>
<b>7-10</b>	Обучение удару внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановке катящегося мяча; ведению внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводкой стоек); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижным играм типа «Точная передача».
<b>11-14</b>	Обучение упражнениям без мяча, упражнениям с мячом,

	тактическим действиям, спортивным играм (мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам), прикладным действиям.
<b>15-18</b>	Дальнейшее физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических приемов и способов ведения игры, обучение инструкторско-судейской практике.

#### 4. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

№ п/п	Разделы подготовки	Возрастные группы					
		7-10		11-17		15-18	
		Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	6	3	6	3	6	3
2.	Общая физическая подготовка	98	49	92	46	88	44
3.	Специальная физическая подготовка	42	21	40	20	40	20
4.	Техническая подготовка	30	15	28	14	34	17
5.	Тактическая подготовка	14	7	22	11	20	10
6.	Соревновательная подготовка	16	8	16	8	16	8
7.	Психологическая подготовка	8	4	8	4	8	4
8.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2	6	3	6	3
9.	Медицинский контроль	4	2	4	2	4	2
	<b>Всего часов/занятий</b>	<b>222</b>	<b>111</b>	<b>222</b>	<b>111</b>	<b>222</b>	<b>111</b>

❖ Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения

## 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

### 5.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Строевые упражнения*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### **Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

*Упражнения для шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа - в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### *Упражнения для воспитания ловкости*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки: в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.

Кувырки: вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера).

Стойка: на лопатках, то же согнувшись; стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе.

Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие.

Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание

мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Упражнения для воспитания быстроты.***

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

#### ***Упражнения для воспитания силы***

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств***

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

#### ***Упражнения для воспитания выносливости***

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин., число повторений – 3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

## **5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.2.1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

***Упражнения без мяча:*** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

***Жонглирование мячом:*** ногой, головой.

***Ведение мяча:*** внутренней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

**Удары:** серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

**Передача мяча:** на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.

**Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

**Остановка летящего мяча:** внутренней стороной стопы, грудью.

**Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.

**Групповые обманные действия:** ложный пас; ложные действия: получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнеру; оставление мяча партнеру; ложные действия при подаче углового удара.

**Тактические действия:** взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

**Спортивные игры:** мини-футбол, футбол по упрощенным и основным правилам.

## 5.2.2. СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ , по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувьрки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

**Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся



интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощенным правилам.

## **6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Техника передвижения.***

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх-вправо, и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

### ***Удары по мячу ногой.***

Удар носком. Удары подъемом: серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы «щечкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъема по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулета, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

### ***Удары по мячу головой.***

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

### ***Остановка мяча.***

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

### ***Ведение мяча.***

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

### ***Обманные движения ногами и туловищем (финты).***

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

### ***Отбирание мяча.***

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

### ***Вбрасывание мяча.***

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

## **6.1. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.**

Приемы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Прием катящегося мяча. Подъем после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

## 7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 7.1. ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Действия вратаря в обороне: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### 7.2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

**Индивидуальная тактика:** Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

**Групповая тактика:** Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникающими в ходе самого матча.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

Комбинации в ходе игрового положения подразделяются: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнеров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание», и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трех партнеров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

#### ***Командная тактика.***

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

### **8.3 ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников.

Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

#### ***Индивидуальная тактика.***

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

- воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;
- перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват.

Действуя против игрока, владеющего мячом, защитник стремится:

- отобрать мяч;
- помешать передаче мяча;
- воспрепятствовать ведению мяча;
- противодействовать нанесению удара.

#### ***Групповая тактика.***

Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря.

#### ***Командная тактика.***

Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент ее зарождения. В дальнейшем,

при развитии атаки и ее завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

## 8. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Большое значение в мини-футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся.

Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся мини-футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры.

Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в мини-футбол – футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать спортивную обувь нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой.

Техника мини-футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средство ведения игры. Они весьма разнообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.). Если такие элементы техники мини-футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, а также ведение в простейшей форме освоены, то занимающиеся уже могут приступить к игре в мини-футбол. Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Параллельно с овладением техническими приемами игры необходимо добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым занимающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было, целесообразно периодически делать паузы по две – три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу.

Продолжительность игры зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. При малом количестве игроков

рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут. Когда в команде от шести человек и выше, играют примерно час или больше.

Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

## 9. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### 9.1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств*

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингинов. Эстафета с преодолением препятствий.

### 9.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам), лапта.

## 10. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

**Комплекс контрольных испытаний и нормативов,  
определяющий уровень физической подготовленности**

№	Контрольные испытания	9-10 лет			11-12лет			13-15лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
<b>Юноши</b>										
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	12	20	14	12	9	-	-	-
	или подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	7	4	3	10	6	4
2.	Бег на 60м (с)	10,5	11,6	12,0	9,9	10,8	11,0	8,7	9,7	10,0
3.	Бег на 1 км (мин, с)	4,50	6,10	6,30	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	9,30	10,00	10,25	9,00	9,30	9,55
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	175	160	150	200	185	175
<b>Девушки</b>										
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7	5	14	8	7	15	9	7
2.	Бег на 60м (с)	11,0	12,3	12,9	10,3	11,2	11,4	9,6	10,6	10,9
3.	Бег на 1 км (мин, с)	6,00	6,30	6,50	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11,30	12,00	12,30	11,00	11,40	12,10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	130	125	165	145	140	175	155	150

№	Контрольные испытания	16-17лет			18лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.

<b>Юноши</b>							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	13	10	9
2.	Бег на 100м (с)	13,8	14,3	14,6	13,5	14,8	15,1
3.	Бег на 3 км (мин, с)	13,10	14,40	15,10	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	240	230	215
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек.)	50	40	30	50	40	30
<b>Девушки</b>							
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	14	12	10
2.	Бег на 100м (с)	16,3	17,6	18,0	16,5	17,0	17,5
3.	Бег на 2 км (мин, с)	9,50	11,20	11,50	10,30	11,15	11,35
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	195	180	170
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек.)	40	30	20	47	40	34

Таблица 2

**Комплекс контрольных испытаний и нормативов,  
определяющий уровень специальной физической подготовленности**

№	Виды испытания	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой	-	-	45	55	65	75	80	85	90
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	21	23	25

4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
5	Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)	-	-		30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5



### **Библиография:**

1. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. – 320с.
2. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.:ил.
3. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
4. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с., ил.
5. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ***Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)***

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.
3. Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.
4. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).
5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п.
6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

**Методические указания:** каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### ***Упражнения для формирования осанки***

Упражнения в вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п.
4. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

**Методические указания:** каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### ***Упражнения для мышц стопы***

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.)
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

**Методические указания:** каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### ***Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп***

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.

2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.п. – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в и.п.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
11. Прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой.
12. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.
13. Висы.

**Методические указания:** каждое упражнение повторять 10-15 раз.