**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКАЯ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. ректора МГАФК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Чесноков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**(повышение квалификации)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ**

**ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Малаховка – 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………………..3

1. Общие положения…………………………………………………………………..4

1.1. Нормативные документы для разработки ДПП………………………….……..4

1.2. Общая характеристика ДПП……………………………………………………..4

1.3. Требования к слушателю…………………………………………………..……..5

2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП…………..5

2.1 Области профессиональной деятельности……………………………………….5

2.2. Виды профессиональной деятельности выпускника…………...........................5

2.3. Типы профессиональных задач…………………………………………………..5

2.4 Задачи профессиональной деятельности…………………………………………5

3. Компетенции выпускника программы ДПП формируемые/совершенствуемые

в результате освоения программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению

подготовки 49.03.01 «Физическая культура»……………………………………..6

4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны

выполнять выпускники после успешного освоения ДПП………………………….7

5. Учебный план……………………………………………………………….……….8

6. Учебно-тематический план………………………………………………………....9

7. Учебная программа………………………………………………………………...10

8. Материально-технические условия реализации программы…………………….15

9. Тематика рефератов………………………………………………………….……..15

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы…….……16

##### 10. 1 Основная литература……………………………………………………………16

10.2 Дополнительная литература…………………………………………………….17

11. Базы данных, информационно-справочные и информационные системы……18

12. Оценка качества освоения программы…………………………………………..18

13. Составители программы………………………………………………………….18

**Пояснительная записка**

Программа предусматривает изучение современных подходов в процессе подготовки спортсменов в мини-футболе, теории и методики преподавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной, педагогической и организационной работы по мини-футболу в различных звеньях физкультурного движения.

Программа состоит из теоретического раздела, методических, семинарских и практических занятий.

На теоретических занятиях сообщаются сведения:

- о современных правилах игры в мини-футбол;

- о современной технике мини-футбола;

- о современной тактике мини-футбола:

- о современных подходах в методике развития физических качеств;

- о психологической подготовке футболистов;

- о многолетней подготовке юных спортсменов в мини-футболе;

- о комплексном контроле в мини-футболе;

- о планирование тренировочного процесса подготовки футболистов в годичном цикле подготовки;

- об управлении процессом спортивного совершенствования футболистов.

Методические занятия проводятся для углубления и закрепления знаний, полученных на теоретических занятиях по технике, тактике, методике обучения и тренировки.

Семинарские занятия проводятся с целью выявления глубины знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

Практические занятия проводятся с целью закрепления в тренировочном процессе подготовки футболистов знаний, полученных на теоретических занятиях по совершенствованию технического и тактического мастерства спортсменов, их физических и морально-волевых качеств.

**1. Общие положения.**

Дополнительная профессиональная программа (далее – ДПП) «*ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ»*реализуется на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» являясь программой повышения квалификации.

Программа регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя.

**1.1. Нормативные документы для разработки ДПП.**

Нормативную правовую базу разработки образовательной программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499);
* Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940);
* Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 апреля 2014 г. №193н);
* Профессиональный стандарт 05.007 «Спортивный судья» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. №769н);
* Профессиональный стандарт 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению» **(**утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 февраля 2016 г. №73н);
* Положение о программах дополнительного профессионального образования, реализуемых в ФБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (утв. Решением Ученого совета МГАФК «01» марта 2016 г., протокол № 75).

**1.2. Общая характеристика ДПП.**

*1.2.1 Цель программы.*

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получения новых компетенции необходимых для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации слушателя.

*1.2.2. Трудоемкость ДПП, форма обучения и сроки обучения.*

Трудоемкость ДПП составляет – 300 часов.

Форма обучения – очно-заочная.

Срок получения образования определяется по формированию учебных групп либо в индивидуальном порядке, по запросу работодателя.

*1.2.3. Аттестация слушателя:*

Для аттестации слушателей используется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе занятий с целью определения степени усвоения слушателями учебного материала.

Итоговой формой контроля по программе является зачет, который проводится на заседании аттестационной комиссии в виде защиты подготовленного реферата по предложенной тематике.

**1.3. Требования к слушателю.**

Зачисление на данную программу осуществляется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам.

К освоению ДПП допускаются лица, имеющие высшее профильное образование любого уровня.

**2. Характеристика профессиональной деятельности выпускника ДПП:**

***2.1 Области профессиональной деятельности*** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускник, освоивший ДПП, может осуществлять профессиональную деятельность:

- физическая культура и спорт.

2.2. *Виды профессиональной деятельности выпускника:*

- подготовка спортсменов;

- подготовка и проведение профилактической работы, направленной на профилактику антидопинговых нарушений;

- судейство спортивных соревнований.

**2.3. Типы профессиональных задач:**

- тренерские;

- организационно-методические;

- научно-исследовательские.

**2.4 Задачи профессиональной деятельности:**

Выпускник, освоивший программу ДПП, в соответствии с видами профессиональной деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

*тренерская деятельность:*

- осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся;

- осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния спортсменов;

- обеспечивать безопасность спортсменов при проведении тренировочного процесса.

*организационно-методическая деятельность:*

- координировать тренировочный, образовательный и методический процессы;

- анализировать организацию тренировочного и образовательного процессов, делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

- организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- осуществлять руководство организацией судейства спортивных соревнований по виду спорта;

- обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;

- организовывать работу по антидопинговому обеспечению;

*научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

**3. Компетенции выпускника программы ДПП**

**формируемые/совершенствуемые в результате освоения**

**программы в соответствии с ФГОС ВО**

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»:**

*общепрофессиональные компетенции:*

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование категории общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника программы |
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| Спортивный отбор | ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| Обучение и развитие | ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт |
| Обеспечение безопасности | ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| Профилактика допинга | ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| Контроль и анализ | ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |
| Научные исследования | ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности |
| Правовые основы профессиональной деятельности | ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта  ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса |
| Материально-техническое обеспечение | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий |

*профессиональные компетенции, рекомендуемые ФУМО в области физической культуры и спорта:*

|  |  |
| --- | --- |
| **по тренерскому типу задач** | |
| ПК-1 | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. |
| ПК-3 | Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. |
| ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. |
| **по организационно-методическому типу задач:** | |
| ПК-11 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК-12 | Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию |
| ПК-13 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. |
| ПК-22 | Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования. |
| ПК-23 | Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению |
| ПК-25 | Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта. |

**4. Трудовые функции профессиональных стандартов, которые способны выполнять выпускники после успешного освоения ДПП:**

|  |  |
| --- | --- |
| Код ТФ и ОТФ | Расшифровка обобщенных трудовых функций |
| **Профессиональный стандарт «Тренер»** | |
| **Д** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства** |
| Д/01.6 | Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта |
| Д/02.6 | Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена |
| Д/03.6 | Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| Д/04.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Е** | **Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства** |
| Е/01.6 | Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России |
| Е/02.6 | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов |
| Е/03.6 | Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства |
| **Профессиональный стандарт**  **«Специалист по антидопинговому обеспечению»** | |
| **В** | **Организация работы по антидопинговому обеспечению** |
| В /02.6 | Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций, пособий |
| **Профессиональный стандарт**  **«Спортивный судья»** | |
| **Н** | **Руководство организацией и судейством спортивного соревнования** |
| Н /01.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований |
| Н /02.6 | Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта во время проведения спортивных соревнований |
| Н /03.6 | Оперативное управление проведением спортивного соревнования |
| Н /04.6 | Руководство подготовкой отчетности об итогах спортивного соревнования |

**5. Содержание программы**

**Учебный план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в мини-футболе»

Категория слушателей: тренеры-преподаватели, работающие в системе детско-юношеского спорта, тренеры спортивных клубов и команд мастеров.

Срок обучения – 72-300 час.

Форма обучения – с отрывом или частичным отрывам от производства.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практич.  зан. | Сам.  раб. |
| 1. | Современные правила игры в мини-футбол | 12 | 6 | - | 6 |
| 2. | Современная техника мини-футбола | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 3. | Современная тактика мини-футбола | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 4. | Современные подходы в методике развития физических качеств | 60 | 10 | 20 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка футболистов | 24 | 4 | 8 | 12 |
| 6. | Многолетняя подготовка юных спортсменов в мини-футболе | 36 | 6 | 12 | 18 |
| 7. | Комплексный контроль в мини-футболе | 64 | 12 | 20 | 32 |
| 8. | Планирование тренировочного процесса подготовки футболистов в годичном цикле подготовки | 52 | 8 | 18 | 26 |
| 9. | Управление процессом спортивного совершенствования футболистов | 4 | 2 | - | 2 |
| Итоговая аттестация | | Защита реферата | | | |

**6.** **Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в мини-футболе»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практич.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Современные правила игры в мини-футбол** | | | | |
| 1.1 | Современные правила игры в мини-футбол. Инвентарь и оборудование. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2 | Требования к местам проведения соревнований по мини-футболу. | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Меры безопасности при игре в мини-футбол. | 4 | 2 |  | 2 |
| **2.** | **Техника мини-футбола** | | | | |
| 2.1 | Современные требования к технике выполнения действий полевого игрока и вратаря. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 2.2 | Современные методы контроля над техническим мастерством футболистов. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **3.** | **Современная тактика мини-футбола** | | | | |
| 3.1 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в мини-футболе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 3.2 | Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в мини-футболе. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **4.** | **Современные подходы развития физических качеств спортсменов в мини-футболе** | | | | |
| 4.1 | Средства и методы тренировки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.2 | Развитие выносливости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.3 | Развитие силовых способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Развитие ловкости и гибкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.5 | Развитие скоростных способностей | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | **Психологическая подготовка футболистов** |  |  |  |  |
| 5.1 | Волевая подготовка | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 5.2 | Психическая напряженность в тренировки футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **6.** | **Многолетняя подготовка юных спортсменов в мини-футболе** | | | | |
| 6.1 | Подготовка юных футболистов в группах начальной подготовки | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Подготовка юных футболистов в учебно-тренировочных группах | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | Подготовка юных футболистов в группах спортивного совершенствования | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **7.** | **Комплексный контроль в мини-футболе** | | | | |
| 7.1 | Контроль уровня физической подготовленности футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Контроль технического мастерства футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.3 | Контроль тактического мастерства футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.4 | Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок | 16 | 4 | 4 | 8 |
| 7.5 | Особенности проведения психологического контроля. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| **8.** | **Планирование тренировочного процесса подготовки футболистов в годичном цикле подготовки** | | | | |
| 8.1 | Планирование обще-подготовительного этапа тренировки футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.2 | Планирование специально-подготовительного этапа тренировки футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.3 | Планирование предсоревновательного этапа тренировки футболистов | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 8.4 | Планирование соревновательного периода в мини-футболе. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **9** | **Управление процессом спортивного совершенствования футболистов** | | | | |
| 9.1 | Современное управление подготовкой спортсменов в мини-футболе | 4 | 2 |  | 2 |
| Всего, час | | 300 | 56 | 94 | 150 |

**7.Учебная программа**

повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в мини-футболе»

*Раздел 1. Современные правила игры в мини-футбол.*

*Тема 1. Современные правила игры в мини-футбол. Инвентарь и оборудование.*

Характеристика последних изменений в правилах по мини-футболу, регулирующих деятельность спортсмена.

*Тема 2.Требования к местам проведения соревнований по мини-футболу.*

Особенности спортивной борьбы в мини-футболе. Особенности и характеристика мест, в которых протекают соревнования. Специфика проведения соревнований.

*Тема 3. Меры безопасности при игре в мини-футбол.*

Требования к спортивному залу, где проходит тренировочная и соревновательная деятельность футболистов. Требование к экипировке футболистов. Требования к техническому оборудованию, используемому в учебно-тренировочном процессе футболистов различной квалификации.

*Раздел 2. Техника мини-футбола.*

*Тема 1. Современные требования к технике выполнения действий полевого игрока и вратаря.*

Понятие о технике, как о наиболее целесообразной организации двигательных действий. Общая характеристика техники мини-футбола полевого игрока и вратаря. Взаимосвязь техники, тактики, физических качеств и психологической подготовленности футболистов. Значение техники для роста спортивного мастерства в мини-футболе. Формирование и перестройка техники движений. Критерии эффективности техники: количественные и качественные показатели. Надежность техники, как сочетание стабильности и вариативности. Устойчивость техники против "сбивающих" факторов. Признаки эффективности техники.

*Тема 2. Современные методы контроля над техническим мастерством футболистов.*

Современные подходы и технология определения двигательной деятельности футболистов в процессе тренировки и во время игры. Анализ деятельности футболистов в процессе игры и тренировки. Методика определения содержания двигательной деятельности игроков в мини-футболе в процессе игры и тренировки. Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники; точность техники. Ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления. Теоретические подходы к определению конкретных критериев технического мастерства в мини-футболе.

*Тема 3. Современные методы контроля над техническим мастерством футболистов.*

Тесты для определения уровня технического мастерства футболистов. Количественные и качественные характеристики выполнения технических приемов. Разносторонность технического мастерства футболистов. Определение технического мастерства с помощью экспертных оценок.

*Раздел 3. Современная тактика мини-футбола*

Особенности спортивной борьбы в мини-футболе. Содержание и анализ двигательной и игровой деятельности футболистов в защите и нападении. Характеристика двигательной деятельности (скоростная, скоростно-силовая и др.). Тактика, как основа содержания игры. Общие понятия о стратегии, тактике, стиле, ритме и ансамбле. Признаки рациональной тактики. Компоненты спортивно-тактического мастерства. Тактические знания, умения и навыки. Тактическое мышление и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперников, партнеров, находить оптимальные варианты тактических решений. Классификация индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и обороне.

*Тема 3.1 Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в мини-футболе.*

Действия в защите: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Действия в защите в большинстве и меньшинстве. Концентрированная и рассредоточенная персональная оборона. Персональный прессинг. Концентрированная и рассредоточенная зонная оборона. Зонный прессинг. Комбинированная система обороны. Тактика защиты при стандартных положениях (угловых и штрафных ударах - 10-метровых, 6-метровых, свободных ударах). Особенности «летучей» замены при игре в большинстве и меньшинстве.

*Тема 3.2 Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в мини-футболе.*

Действия футболистов при быстром и постепенном нападении. Действия футболистов в нападении. Классификация. Индивидуальные действия, характеристика (открывание, отвлечение соперника; способы передвижений). Групповые действия и характеристика комбинаций в стандартных положениях и игровых эпизодах (ввод мяча из-за лицевой и боковой линии, розыгрыш угловых и штрафных ударов, 10-ти и 6-ти метровые удары, "стенка", "скрещивание" пропускание мяча, смена мест, комбинации с участием вратаря). Действия футболистов при нападении в большинстве.

*Раздел 4. Современные подходы развития физических качеств спортсменов в мини-футболе.*

*Тема 4.1 Средства и методы тренировки.*

Средства и методы спортивной тренировки, их классификация характеристика. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств и методов на разных этапах подготовки футболистов в зависимости от поставленных задач. Адаптация организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление организма футболистов при мышечной деятельности. Нагрузка в спортивной тренировке. Характеристика нагрузок при воздействии на организм футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия на организм спортсмена.

*Тема 4.2 Развитие выносливости.*

Факторы проявления выносливости в мини-футболе. Основные компоненты тренировочной нагрузки воспитания выносливости. Использование тренировочных средств и методов для развития выносливости. Пути увеличения аэробных возможностей организма в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие специальной выносливости (анаэробных возможностей организма). Методика повышения специальной выносливости в годичном цикле подготовки, методы и средства тренировки, используемые для развития специальной выносливости. Контроль уровня развития общей и специальной выносливости.

*Тема 4.3 Развитие силовых способностей.*

Проявление силовых способностей в мини-футболе. Факторы, определяющие силу мышечного сокращения у футболистов. Задачи силовой подготовки футболистов. Средства силовой подготовки: обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения. Значение уровня развития специальных силовых качеств для достижения высоких спортивных результатов в мини-футболе. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых возможностей и силовой выносливости. Методы, развития силовых способностей в системе подготовки футболистов. Оценка уровня силовых способностей футболистов.

*Тема 4.4 Развитие ловкости и гибкости.*

Общая характеристика проявления гибкости и ловкости в двигательной деятельности игроков в мини-футболе. Теоретические и методические подходы воспитания гибкости и ловкости футболистов. Подбор средств и методов. Взаимосвязь гибкости и ловкости с другими физическими качествами. Стречинг. Понятие и методика применения. Планирование средств, направленных на развитие и совершенствование гибкости и ловкости на разных этапах годичного цикла, в зависимости от уровня подготовленности. Тесты, применяемые для определения уровня развития гибкости и ловкости.

*Тема 4.5 Развитие скоростных способностей*

Общая характеристика проявления скоростных способностей в мини-футболе. Формы проявления быстроты у футболистов. Факторы, лежащие в основе проявления быстроты. Средства и методы, направленные на развитие быстроты движений футболистов. Методические особенности повышения уровня быстроты простой двигательной реакции. Развитие быстроты движений. Скоростной барьер и методика его преодоления. Методические особенности воспитания быстроты сложной двигательной реакции. Требования к педагогическим компонентам нагрузки при воспитании и совершенствовании быстроты у игроков в мини-футболе. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности. Тесты для определения уровня развития скоростных способностей футболистов. Стартовая и дистанционная скорость.

*Раздел 5. Психологическая подготовка футболистов.*

*Тема 5.1 Волевая подготовка.*

Анализ психических и волевых: качеств футболиста. Характеристика эмоциональных процессов и состояний. Проявление волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание). Требование к личности футболиста. Психические особенности спортивной деятельности в мини-футболе. Методика определения психической и волевой подготовленности.

*Тема 5.2 Психическая напряженность в тренировке футболистов.*

Понятие «Психическая напряженность». Факторы, определяющие величину психической напряженности. Психическая напряженность и напряжение. Влияние психической напряженности на результат деятельности. Мотивы футболиста и состояния напряженности (операционная и эмоциональная напряженность).

*Раздел 6. Многолетняя подготовка юных спортсменов в мини-футболе.*

Основные закономерности онтогенеза человека. Сенситивные периоды и их учет при планировании спортивной подготовки. Классификация возрастных периодов. Акселерация физического развития и биологического созревания организма. Методы определения биологического возраста: по динамике размеров и пропорций тела, по темпам полового созревания, по развитию скелета. Онтогенез энергообеспечения организма. Возрастные изменения обмена веществ. Развитие аппарата внешнего дыхания. Возрастные нормы жизненной емкости и максимальной вентиляции легких. Развитие сердечно-сосудистой системы. Возрастные нормы частоты сердечных сокращений и артериального давления крови. Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Состав тела (костный, мышечный, жировой). Возрастные особенности высшей нервной деятельности (сила, возбудимость, лабильность, динамичность, подвижность, уравновешенность процессов возбуждения и торможения).

Организационные программно-методические основы юношеского мини-футбола. Типы спортивных школ. Цели, задачи, стоящие перед ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Основные программно-методические документы, регламентирующие работу спортивных школ. Характеристика этапов многолетней подготовки юных футболистов.

*Тема 6.1 Подготовка юных футболистов на этапах начальной подготовки.*

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных футболистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных футболистов данного возраста.

*Тема 6.2 Подготовка юных футболистов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).*

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных футболистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных футболистов данного возраста.

*Тема 6.3 Подготовка юных футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Задачи данного этапа подготовки. Задачи физической, технической и тактической подготовки юных футболистов. Подбор средств и методов. Анатомо-физиологические особенности растущего организма. Характеристика психических процессов юных футболистов данного возраста.

*Раздел 7. Комплексный контроль в мини-футболе.*

Цели и задачи комплексного контроля. Виды контроля, применяемые в мини-футболе (текущий, этапный, итоговый). Формы контроля (самоконтроль: педагогический, медико-биологический, научно-методический). Контроль за динамикой тренировочных нагрузок различной направленности, величины, координационной сложности. Способы регистрации и оценки тренировочных нагрузок. Критерии оценки (педагогические, медико-биологические). Контроль за динамикой соревновательных нагрузок. Методика оценки уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в мини-футболе.

*Тема 7.1 Контроль уровня физической подготовленности футболистов.*

Методика контроля физической подготовленности футболистов различной квалификации. Тесты для определения уровня развития физических качеств. Интегральный уровень физической подготовленности.

*Тема 7.2 Контроль технического мастерства футболистов.*

Контроль за объемом техники. Контроль за разносторонностью техники. Контроль за эффективностью техники. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность техники. Контроль за освоенностью техники.

*Тема 7.3 Контроль тактического мастерства футболистов.*

Контроль за тактической подготовленностью футболистов. Контроль за тактическим мышлением. Контроль за тактическими действиями.

*Тема 7.4 Контроль тренировочных нагрузок.*

Контроль за специализированностью. Контроль за сложностью. Контроль за величиной. Контроль за направленностью. Контроль за соревновательными нагрузками.

*Тема 7.5 Особенности проведения психологического контроля.*

Классификация методов психодиагностики. Основные требования к проведению психологического обследования. Психодиагностические методы в спорте.

*Раздел 8. Планирование учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов в годичном цикле подготовки.*

Общая структура макроцикла. Цели задачи годового планирования. Периоды тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки в мини-футболе. Определение целей подготовки по периодам, задачи отдельных этапов тренировки, средства и методы. Объем и соотношение учебно-тренировочной работы различной направленности в течение года. Методика тренировки на этапе непосредственной подготовки перед официальными играми.

*Тема 8.1 Планирование обще-подготовительного этапа тренировки футболистов.*

Задачи этапа. Структура обще-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

*Тема 8.2 Планирование специально-подготовительного этапа тренировки футболистов.*

Задачи этапа. Структура специально-подготовительного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

*Тема 8.3 Планирование предсоревновательного этапа тренировки футболистов.*

Задачи этапа. Структура предсоревновательного этапа. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

*Тема 8.4 Планирование соревновательного периода в мини-футболе.*

Задачи периода. Структура соревновательного периода. Типы и характеристика микроциклов и мезоциклов. Подбор средств и методов. Величина и направленность учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 9. Управление процессом спортивного совершенствования футболистов.*

*Тема 9.1 Современное состояние управления в мини-футболе.*

Закономерности процесса становления спортивного мастерства юных футболистов. Организация управления подготовкой юных футболистов. Программно-методическое обеспечение подготовки юных игроков. Организационная структура и основные положения системы управления подготовкой юных футболистов. Основные элементы управления подготовкой юных футболистов: прогнозирование, моделирование планирование, контроль над процессом тренировки и состоянием игрока, коррекция тренировочного процесса. Понятие о системе. Динамические системы. Управление процессом спортивного совершенствования, как регулирование поведения динамической системы. Прямые и обратные связи. Принцип обратных связей. Понятие об информации. Методы получения информации. Последовательность операций в процессе управления учебно-тренировочным процессом: получение информации - обработка полученных данных - анализ информации - выводы – принятие решения - команда на исполнение - получение информации о выполненном действии. Организм футболиста, как объект управления.

**8. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | лекции | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, видеомагнитофон. |
| Футбольная площадка | Практические занятия | Мячи, маникены, доска с фишками |

**9. Тематика рефератов**

1. История развития мини-футбола.

2. Характеристика современных правил игры в мини-футбол.

3. Организация массовых соревнований по мини –футболу среди детских и юношеских команд.

4. Техническая подготовка вратаря в мини-футболе.

5. Техническая подготовка полевого игрока в мини-футболе.

6. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий в мини-футболе.

7. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий в мини-футболе.

8. Планирование обще-подготовительного этапа тренировки футболистов.

9. Планирование специально-подготовительного этапа тренировки футболистов.

10. Планирование предсоревновательного этапа тренировки футболистов.

11. Планирование соревновательного периода в мини-футболе.

12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

13. Оценка уровня развития физических качеств футболистов.

14. Оценка технического мастерства футболистов.

15. Оценка тактического мастерства футболистов.

16. Комплексный контроль в процессе подготовки футболистов.

**10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

**10.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год,**  **место**  **издания** | **Кол-во экз**  **в библиотеке** |
| 1. | Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие | Мутко В.Л.,  Андреев С.Н., Алиев Э.Г. | Москва: Советский спорт, 2010 | 1 |
| 2. | Мини-футбол (футзал): учебник. | Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П | Москва: Советский спорт, 2012 | 12 |
| 3. | Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие | Ежов П.Ф. | Малаховка: МГАФК, 2009 | 40 |
| 4. | Отбор и подготовка юных футболистов в мини-футболе | Левин В.С., Губа В.П., Чудин А.С. | Малаховка: МГАФК, 2009 | 5 |
| 5. | Мини-футбол (общий курс): учебная программа для студентов вузов физической культуры (заочная форма обучения) | Андреев С.Н., Шергин А.В. | Малаховка: МГАФК, 2010 | 30 |
| 6. | Мини-футбол (общий курс): учебная программа для студентов вузов физической культуры | Андреев С.Н., Шергин А.В. | Малаховка: МГАФК, 2010 |  |
| 7. | Мини-футбол на уроках физической культуры | Веревкин М.П. | Москва: ТВТ «Дивизион», 2006 | 15 |
| 8. | Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах | Андреев С.Н.,  Левин В.С. | Липецк: Липецкая правда, 2004 | 59 |
| 9. | Поурочный рабочий план учебной программы по дисциплине «Теория и методика мини-футбола» | Ежов П.Ф. | Малаховка: МГАФК, 2006 | 6 |
|  | Поурочный рабочий план учебной программы по дисциплине «Теория и методика мини-футбола» | Ежов П.Ф. | Малаховка: МГАФК, 2011 | 65 |
| 10. | Теория и методика мини-футбола: учебная программа | Ежов П.Ф.  Портнов А.В. | Малаховка: МГАФК, 2012 | 80 |
| 11. | Подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие | Зайцев А.А. | Москва:  ВНИИФК, 2003 | 2 |
| 12. | Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие | Ежов П.Ф. | Малаховка: МГАФК,  2006 | 9 |
| 13. | Мини-футбол в школе | Андреев С.Н.,  Алиев Э.Г. | Москва:  Советский спорт,  2006 | 4 |
| 14. | Основные элементы техники выполнения точностных ударов по мячу в мини-футболе | Тихомиров Ю.В. | Малаховка:  МГАФК, 2011 | 11 |

**10.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Автор (ы)** | **Год,**  **место**  **издания** | **Кол-во экз**  **в библиотеке** |
| 1. | Играй в мини-футбол | Андреев С.Н. | Москва:  Поматур, 1999 | 20 |
| 2. | Технико-тактические показатели соревновательной деятельности мастеров женского мини-футбола | Ежов П.Ф.  Выприков Д.В. | Вестник спортивной науки. М.: ВНИИФК. - № 1. – 2008. | 1 |
| 3. | Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования | Ежов П.Ф.,  Степанов А.В. | Теория и практика физической культуры. - №2. – 2011. | 1 |
| 4. | Методические аспекты индивидуальной подготовки квалифицированных спортсменов в мини-футболе | Ежов П.Ф. | Теория и практика физической культуры. - №4.- 2011 | 1 |
| 5. | Структура учебно-тренировочного процесса на различных этапах годичного цикла студенческой команды по футболу ВУЗа спортивного профиля | Ежов П.Ф.,  Макаров В.С. | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 3 . – 2011 | 1 |
| 6. | Интегральный показатель величины тренировочной нагрузки специализированных упражнений командно-игровых видов спорта | Ежов П.Ф. | Теория и практика физической культуры. - № 2.- 2012 | 1 |
| 7. | Планирование тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки футболистов групп спортивного совершенствования | Ежов П.Ф.,  Степанов А.В. | Теория и практика физической культуры. - № 3.- 2012 | 1 |
| 8. | . Программа подготовки футболистов групп спортивного совершенствования на специально-подготовительном этапе | Ежов П.Ф.,  Степанов А.В. | Теория и практика физической культуры. - № 4.- 2012 | 1 |
| 8. | Компоненты тренировочных нагрузок и их взаимосвязь с показателями соревновательной деятельности квалифицированных мини-футболисток | Ежов П.Ф.,  Выприков Д.В. | Теория и практика физической культуры. - № 7.- 2012 | 1 |

**11. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

- Министерство спорта РФ - <http://minstm.gov.ru/>

- Федеральное государственное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» - <http://www.usmsport.ru/>

- Российский футбольный союз – http://rfs.ru

- Ассоциация мини-футбола России - <http://amfr.ru/>

**12. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде защиты представленного слушателем реферата по одному из разделов программы. При положительной защите, представленного реферата, слушателю выставляется оценка в виде зачета.

**13. Составитель программы:**

**Ежов П.Ф.** – кандидат педагогических наук, доцент;

**Портнов А.В.** – кандидат педагогических наук, профессор;

**Зайцев А.А.** – доктор биологических наук, профессор;

**Шергин А.В. –** старший преподаватель, доцент.