

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Салехард

«Рассмотрено»  
на заседании  
Педагогического  
совета протокол №14  
от «31» августа 2023 г.

«Согласовано»  
на заседании  
Совета Школы протокол №1  
от «1» сентября 2023 г.



Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»  
(для взрослых)  
(платная образовательная услуга)

*Направленность программы – физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы с 03.10.2023 – 30.05.2024

Количество часов в неделю: 2 часа

Возраст обучающихся – 25 лет старше

**Автор составитель: Нероев Андрей Васильевич,  
педагог дополнительного образования**

Салехард,  
2023 год

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ платных образовательных услуг:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ департамента образования муниципального образования г. Салехард №929-о от 03 августа 2017г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях города Салехарда».
- Устава МБОУ СОШ №6
- Положения об оказании платных образовательных услуг в МБОУ СОШ №6.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Мини-футбол**» (для взрослых) **имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на создание условий для обучения и совершенствования игре в мини-футбол взрослых.** Содержание программы включает теоретическую, общефизическую и специально-физическую подготовку. **Программа «Мини-футбол» является модифицированной, срок обучения – 1 год. Программный материал рассчитан на возраст 25 лет и старше в количестве - 33 часов. Уровень освоения программы – стартовый.**

Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов составителей: Андреев С. Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010год.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу.

**Актуальность реализуемой** программы заключается в популярности игры в мини- футбол среди взрослого населения, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс населения. По разносторонности воздействия на организм мини-футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

**Цель программы** – создание условий для обучения и совершенствования игре в мини-футбол взрослых.

#### **ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья занимающихся через систематические занятия.
- совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, выносливости и быстроты
- овладение основами тактики командной игры, развитие тактического мышления в игровых ситуациях
- совершенствование технических приёмов игры, выполнение технических приёмов в условиях ограниченного пространства и времени
- участие в соревнованиях, приобретение опыта участия в соревнованиях.
- выполнение требований по физической подготовке и требований контрольных нормативов
- овладение элементарной методикой и практическими умениями и навыками судейства
- совершенствование навыков самостоятельных занятий

**Условия реализации программы** - занятия проводятся в групповой форме для взрослых в возрасте 25 лет и старше. Продолжительность занятия составляет 1,5 часа 2 раза в неделю. Группы формируются на основании заключения договоров об организации платных образовательных услуг. Количество занимающихся - от 10 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по мини-футбол, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основная форма проведения футбольных тренировок – это практические занятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты.**

Универсальными компетенциями занимающихся являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с партнерами в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия.

Личностными результатами освоения занимающихся содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения, занимающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, занимающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе  
«Мини-футбол» (для взрослых)**

№п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	—	Опрос
2.	Техническая подготовка. Техника игры в защите.	22	2	20	Учебная игра
2.1.	Техническая подготовка. Техника игры в нападении.	22	2	20	Учебная игра
2.2	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	22	2	20	Учебная игра
			8	60	Итого 68 часов

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Теоретическая подготовка осуществляется во время учебно – тренировочных занятий в течении всех годов обучения. На первых занятиях обязательно проводится инструктаж по технике безопасности и проводятся запланированные беседы. Теория: Организационные вопросы. Техника безопасности. Правила игры в мини-футбол.

#### **Общая физическая подготовка**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости гибкости)

##### **а) Строевые упражнения.**

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

##### **б) Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### **в) Упражнения на развитие скоростных качеств.**

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3х5м, 4х5м, 3х1 Ом, 5 м- Юм- 15м. и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

##### **г) Упражнения на воспитание общей выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м - 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием. Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.

##### **д) Упражнения на развитие ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой.

е) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

ж) Упражнения на развитие координационных способностей.

з) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

### **Специальная физическая подготовка**

а) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверх. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 5 по 5м, 5 по 15м, 4 по 20 м и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения различной дистанции на стадионе, в манеже и в спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе.

Для вратарей: из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мячей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения для развития дистанционной скорости.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 30-35 м (3-5 м с максимальной скоростью 5-7 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «I X 1». Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на I и т.п.)

Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «Квадрат», «Белочки, собачки».

г) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с

максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 7-10 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

д) Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

### **Техническая подготовка.**

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком - «черпаки».

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также

меня направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

и) Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

## **Тактическая подготовка.**

### Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара



или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее двух в УТГ-1 и 2, и не менее трех в УТГ-3,4 и 5).

#### Оборонительная тактика.

##### а) Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча **на опережении** соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

##### б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.

##### д) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

#### **Учебные игры и тренировочные игры**

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

#### **Участие в соревнованиях.**

По данной теме предусматривается участие взрослых в турнирах по мини-футболу разного уровня.

**Тема 9. Сдача контрольных нормативов.  
Нормативы  
по физической и технической подготовке**

<b>Упражнения</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
Бег 30м (сек)	5,1	4,9	4,7
6-минутный бег (м)	1000	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	20

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «МИНИ-ФУТБОЛ» (для взрослых)**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы по мини-футболу оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы платной образовательной услуги будут использованы:

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Для проведения занятий мини-футболом имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Ворота - 2 штуки
- Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
- Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
- Гимнастические маты - 3 штуки.
- Скакалки - 12 штук.
- Мячи - 16 штук.
- Рулетка - 2 штуки.

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы;

Теоретический раздел:

- печатные учебные пособия

- методические указания по проведению занятий
- наглядные пособия
- учебные рисунки и плакаты
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература

#### Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы.

#### Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по виду спорта;
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности занимающихся.

### **Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.