

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

«15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«15» октября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Срок освоения: 272 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Мини-футбол» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 01-08 от 28.08 2025 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Мини-футбол» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Федоренков Егор Дмитриевич		Тренер по мини-футболу	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Мини-футбол» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться играть в мини-футбол.

ДОП «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Мини-футбол»:

Игровые виды спорта и, в частности, мини- футбол всегда были востребованы.

Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся Пироговского университета качественно обучаться играть в мини-футбол.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Мини-футбол» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;

- расширить функциональные возможности организма;
- воспитательные:**
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	Знать: историю развития мини-футбола в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по мини-футболу; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини- футболом; правила соревнований по мини-футболу; место мини-футбола в системе физического воспитания; развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола; владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола; играть в мини-футбол с соблюдением правил; участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.
	Иметь: представление о правилах и тактике игры в мини-футбол.
	Понимать: правила и тактику игры в мини-футбол.
	Применять полученные знания на практике при игре в мини-футбол.
Межпредметные: научится	Организовывать и проводить: тренировочные занятия
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в

	тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по команде;
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
Личностные: будут сформированы	Мотивация к мотивация к систематическим занятиям по мини-футболу;
	Познавательный интерес к теории и истории по мини-футболу;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Мини-футбол» 272 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	40	1	39	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	105	1	104	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	95	1	94	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	20	0	20	соревнования
7.	Контрольные занятия	5	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	1	1	0	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	272	11	261	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 3 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий мини-футболом. Профилактика травматизма во время занятий мини-футболом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: ручной мяч.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров»,

«Рывок за мячом» и т. п.

Специфические.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Неспецифические. Ускорение под уклон 3 – 50. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу»,

«Бегуны», «Сумей догнать» и т. п. Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, далее новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.);

«челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей. Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча,

на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Подвижные игры типа «Волк во рве»,

«Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч. Для вратарей. Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

Для вратарей. Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей. Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием. Для вратарей. Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

5. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо).

Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону

рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полуката правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Углубленное разучивание. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча

подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка ускорения. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация

«игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение. Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, ввод мяча из - за

боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых

в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся
по программе «Мини-футбол»
Общая физическая подготовка**

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 10 м., с обводкой 7-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м. (сек)	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 15м. (кол-во попаданий)
Мужчины	Высокий Средний Низкий			
Девушки	Высокий Средний Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини-футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	1 этаж, Большой зал
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	Аудитория № 27
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	1 этаж, Большой зал

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м ² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров
2.	комната для переодевания
3.	ворота для мини футбола

4.	скакалки, 20 штук
5.	мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук
6.	сетка для мячей -1 штука
7.	комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов)
8.	рулетка 3 м.- 1 штука
9.	тренировочные манишки -20 штук
10.	Секундомер
11.	Свисток
12.	карточки для судейства
13.	планшет магнитный

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Андреев С.Н. МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Издательство "СПОРТ" (2020 г.). — 471 стр.
2.	Андреев С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). Учебное пособие. Издательство: «Спорт» 2020 год. — 240 с.
	Дополнительная литература
3.	Губа В.П. теория и методика мини-футбола(футзал). Учебник. Издательство «Спорт». 2017 год. — 200 с.
4.	Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. "Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)". Издательство: "Спорт", 2019 год. — 76 с.

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Ассоциация мини-футбола России	https://www.amfr.ru/information/lib/

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся мини - футболом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное,

пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. - Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений