МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА: КОМАНДНЫМ ИГРОВЫМ (ФУТБОЛ-ДЕВОЧКИ)

(срок реализации - 8 лет,
возраст обучающихся - 9-18 лет)

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «30» августа 2019 г.

Составитель:
Фомина Я.В. – тренер-преподаватель
Рецензенты:
Кононенко О.С. – зам. директора по НМР ДЮСШ-5, канд. пед. наук

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ-5
Т. В. Новикова
_____

Кемерово, 2019

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи программы	4
1.2.	Планируемые результаты	7
2.	Учебный план	8
3.	Методическая часть	20
3.1.	Методы выявления и отбора одаренных детей	37
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	40
4.	План воспитательной и профориентационной работы	44
5.	Система контроля	48
6.	Перечень информационного обеспечения	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол (англ. Football, от foot- нога и ball- мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела, кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболисток, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по группе видов спорта: командным игровым (футбол-девочки) (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 17.03.2015г. №227 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации»;
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ № 5» г. Кемерово.

Целью программы является формирование у обучающихся здорового образа жизни, привлечение их к систематическим занятиям футболом и профессиональное самоопределение.

Основными задачами реализации программы являются:
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формированием развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 9 лет.
Минимальное количество обучающихся в группе - 12-14 человек.
Срок обучения - 8 лет.
Форма обучения - очная, возможно применение дистанционных форм.
Медицинские требования - допуск к занятиям.

Организационные аспекты обучения по программе можно увидеть в таблице №1.

Таблица 1

Сроки освоения программы

№	Этапы подготовки	Нормативный срок освоения
1	Базовый уровень сложности	6 лет
2	Углубленный уровень сложности	2 года

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способностей в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на уровень (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяется с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся с 1 сентября текущего года по 31 августа следующего года.

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее- учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам. Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих уровней сложности: базовый (далее - БУС) и углубленный (далее - УУС);

Основные **задачи**, решаемые на **базовом уровне сложности**:

- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливать организм;
- развить определенные качества и способности (координацию движений, быстроту, гибкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоросто-силовых качества, общую выносливость);
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- приучить к игровым условиям;
- сформировать у обучающихся стойкий интерес к занятиям спортом, трудолюбие;

- подготовить к выполнению нормативов по технической и физической подготовке;
- освоить основы гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- осуществить первичный отбор обучающихся, способных к занятиям футболом.

На БУС обеспечивается строгая последовательность и непрерывность становления мастерства юных спортсменок, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирование осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

Основные **задачи**, решаемые на **уровне углубленной сложности** 1-го, 2-го годов обучения:
- всесторонне подготовить, закалить организм обучающихся, повысить уровень общей физической подготовки;
- развить специальные способности, необходимые для совершенствования техники и тактики;
- освоить современную технику и тактику футбола и приобрести умение применять их в игре;
- определить игровое амплуа и развить соответствующие индивидуальные качества и навыки обучающихся;
- приобрести навыки организации и проведения соревнований;
- воспитать морально-волевые качества обучающихся;
- совершенствовать навыки самостоятельных занятий;
- сформировать коммуникативные навыки;
- осуществить дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повысить интенсивность занятий, а также использовать восстановительные мероприятия для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Основными показателями работы тренера-преподавателя являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных

показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Данные по минимальному возрасту детей для зачисления на обучение, по минимальному количеству обучающихся в группах можно увидеть в таблице № 2.

Таблица 2

Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на уровнях подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол- во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Базовый уровень сложности	1- й год 2- й год 3- й год 4-й год 5-й год 6-й год	9 лет	6 9 9 12 12 12	12-14 12-14 12-14 12-14 12-14 12-14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Углубленный уровень сложности	1- й год 2- й год	16 лет	18 18	12- 14 12- 14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП

Планируемые результаты освоения программы обучающимися на БУС:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- разностороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта футбола.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися на УУС:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта - футбол;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменок.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки юных футболистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболисток по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана учитывалась специфика футбола, возрастные особенностей юных футболисток, основополагающие положения теории и методики футбола, а также - модельные характеристики подготовленности футболисток высшей квалификации.

С учетом изложенных выше задач в таблице изложен примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболисток является основным нормативным документом, определяющим планы-графики на годичный цикл подготовки футболисток по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболисток реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым уровнем сложности.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий по основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

По учебному плану девушки получают навыки в других видах спорта,

способствующие повышению профессионального мастерства.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на руках, полушпагат и шпагат, напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой) Игры на воде Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6- ти, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок. Много- скоки. Толкание ядра.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее **соотношение объемов обучения по предметным областям** по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 %от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей.

Построение годичного цикла подготовки футболисток в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно- тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед БУС подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата небольшой объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале- на техническую. При этом соотношении отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На УУС в группах начинается специализированная подготовка юных футболисток. К этому времени юные спортсменки, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще-подготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специально физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах приобретенные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1- м и 2- м годом обучения УУС. Планы- графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно- тренировочным этапом, научно- методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей футболисток. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной (таблица 3 – 9).

Таблица 3

Учебно-тематический план для БУС 1-6 годов обучения

№ п/п	Содержание материала	1-2 год		3-4 год		5-6год	
		Теор.	Практ.	Теор.	Практ.	Теор.	Практ.
1.	Введение	2		2		2	
2.	Физическая культура и спорт в России	3		2		2	
3.	Развитие футбола в России и за рубежом	3		2		2	
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2		2		2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2		2		2	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2		2	
7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3		2		2	
8.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2		2		2	
9.	Общая физическая подготовка		96		110		121
10.	Специальная физическая подготовка		72		110		121
11.	Технико- тактическое мастерство		83		126		196
12.	Контрольные нормативы		6		6		6
	Всего часов:	**276**		**368**		**460**	

Таблица 4

Годовой календарный учебный график для БУС 1-2 года обучения

Месяцы	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Авг.	Всего часов
Введение.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физическая культура и спорт в России	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	18`	17`	5`			3
Развитие футбола в России и за рубежом	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	18`	17`	5`			3
Гигиенические знания и навыки	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Врачебный контроль и самоконтроль	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физиологические основы спортивной тренировки	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Правила игры. Организация и проведение соревнований	20`	20`	20`	20`	20`	20`	20`	18`	17`	5`			3
Места занятий, оборудование и инвентарь	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8		6	96
Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	6	6	6	6	6	6		5	72
Технико- тактическое мастерство	10	10	8	8	8	8	7	7	6	6		5	83
Контрольные нормативы.		3							3				6
Итого:	30 ч. 5 мин.	33 ч.10 мин	28 ч.	27 ч. 10 мин.	26 ч.	24 ч.	23 ч. 10 мин.	22 ч. 59 мин.	24 ч. 56 мин.	20 ч. 30 мин.		16 ч.	276 ч.

Таблица 5

Годовой календарный учебный график для БУС 3-4 года обучения

Месяцы	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май.	Июн.	Июл.	Авг.	Всего часов
Введение	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физическая Культура и спорт в России	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Развитие футбола в России и за рубежом	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Гигиенические знания и навыки.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Врачебный контроль и самоконтроль	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физиологические основы спортивной тренировки	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Правила игры. Организация и проведение соревнований	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Места занятий, оборудование и инвентарь	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
Технико- тактическое мастерство	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		16	126
Контрольные нормативы		3							3				6
Итого:	32ч. 44 мин.	35ч. 52 мин.	32ч. 36 мин.	32ч. 52 Мин.	32ч. 36 мин.	32ч. 36 мин.	32ч. 52 Мин.	32ч. 44 мин.	35ч. 44 мин.	31ч. 24 мин.		36ч.	368ч.

Таблица 6

Годовой календарный учебный график для БУС 5-6 года обучения

Месяцы	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Авг.	Всего часов
Теория:													
Введение.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физическая Культура и спорт в России	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Развитие футбола в России и за рубежом	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Гигиенические знания и навыки.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Врачебный контроль и самоконтроль.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Физиологические основы спортивной тренировки.	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Правила игры. Организация и проведение соревнований	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Места занятий, оборудование и инвентарь	13`	14`	12`	14`	12`	12`	14`	13`	13`	3`			2
Общая физическая подготовка.	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11	121
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11	121
Технико- тактическое мастерство	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18		17	196
Контрольные нормативы.		3							3				6
Итого:	40 ч.44 мин.	44 ч.52 мин.	41 ч. 36 мин.	41 ч. 52 мин.	41 ч. 36 мин.	41 ч. 36 мин.	41 ч. 52 мин.	41 ч. 44 мин.	44 ч. 44 мин.	40 ч. 24 мин.		39 ч.	460 ч.

Таблица 7

Учебно-тематический план для групп УУС 1-2 годов обучения

№ п/п	Содержание материала	1 год		2 год	
		Теория	**Практика**	**Теория**	**Практика**
1.	Введение	2		2	
2.	Физическая культура и спорт в России .	2		2	
3.	Развитие футбола в России и за рубежом	3		2	
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3		2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	5		2	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	3		2	
7.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3		2	
8.	Места занятий, оборудование и инвентарь	3		2	
9.	Общая физическая подготовка		77		56
10.	Специальная физическая подготовка		127		81
11.	Технико-тактическое мастерство		292		369
12.	Инструкторская и судейская практика		24		22
	Контрольные нормативы		8		8
	Всего часов	**552**		**552**	

Таблица 8

Годовой календарный учебный план для групп УУС 1 года обучения

Месяцы	Сен.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего часов
Теория:													
Введение	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Физическая Культура и спорт в России	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Развитие футбола в России и за рубежом	20`	20`	20`	20`	20`	20`	15`	15`	15`	10`		5`	3
Гигиенические знания и навыки	20`	20`	20`	20`	20`	20`	15`	15`	15`	10`		5`	3
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	30`	30`	30`	30`	30`	30`	30`	30`	30`	20`		10`	5
Физиологические основы спортивной тренировки	20`	20`	20`	20`	20`	20`	15`	15`	15`	10`		5`	3
Правила игры. Организация и проведение соревнований.	20`	20`	20`	20`	20`	20`	15`	15`	15`	10`		5`	3
Места занятий, оборудование и инвентарь	20`	20`	20`	20`	20`	20`	15`	15`	15`	10`		5`	3
Общая физическая подготовка.	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7		3	77
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		7	127
Технико- тактическое мастерство	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28		12	292
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2		1	24
Контрольные нормативы		4							4				8
Итого:	52ч. 36 мин.	55ч. 36 мин	53ч. 34 мин.	51ч. 36 мин.	53ч. 34 мин.	51ч. 34 мин.	53ч.11 мин.	51ч. 11 мин.	55ч. 11 мин.	50ч. 16 мин.		23ч. 41 мин.	552

Таблица 9

Годовой календарный учебный план для групп УУС 2 года обучения

Месяцы	Сен.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Фев.	Мар.	Апр.	Май.	Июн.	Июл.	Авг.	Всего часов
Теория:													
Введение	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Физическая Культура и спорт в России	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Развитие футбола в России и за рубежом	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Гигиенические знания и навыки	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Физиологические основы спортивной тренировки	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Правила игры. Организация и проведение соревнований.	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	13`	13`	12`	13`	12`	12`	13`	13`	13`	3`		3`	2
Общая физическая подготовка	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5		3	56
Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	8	7	8	8	8	7		5	81
Технико- тактическое мастерство	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35		19	369
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2		1	22
Контрольные нормативы		4							4				8
Итого:	50ч. 44 мин.	56ч. 44 мин	51ч. 36 мин.	50ч. 44 мин.	53ч. 36 мин.	50ч. 36 мин.	51ч. 44 мин.	52ч. 44 мин.	55ч. 44 мин.	49ч. 24 мин.		28ч. 24 мин.	552

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Методика и содержание работы по предметным областям. Методические материалы

Основной целью многолетней подготовки юных футболисток является подготовка высококвалифицированных спортсменок, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех уровнях подготовки):
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Успешная подготовка футболисток возможна при условии тесной преемственности каждого уровня обучения спортсмена. В итоге каждого уровня тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Обязательным компонентом подготовки юных футболисток являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 12-13 лет.

Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки. Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижения высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной физической подготовки на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения спортсменками минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используется график распределения учебного материала по годам обучения, тренер-преподаватель учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, то есть изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Рекомендованный перечень тематических разделов программного материала по теоретической подготовке спортсменок на уровнях

многолетней подготовки: физическая культура и спорт, обзор развития вида спорта, личная и общественная гигиена, понятие спортивной тренировки, врачебный контроль и самоконтроль, краткие сведения о строении и функциях организма человека, единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК- условия выполнения требований и норм ПИСК: классификация соревнований и их значение), физиологические основы спортивной тренировки, личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, сущность спортивной тренировки, основные виды спортивной подготовки, планирование и учет в процессе тренировки, спортивные соревнования, планирование соревнований, их организация и проведение, места занятий, оборудование и инвентарь, инструкторская и судейская практика, установка перед играми и разбор проведенных игр, психологическая подготовка, планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Одно из основных условий достижения высоких результатов- единство общей и специальной физической подготовки спортсменки, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержащие СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для развития специальной подготовки (таблица № 10).

Таблица 10

Упражнения по общей физической подготовке

Группы упражнений	***Содержание деятельности***
Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
Гимнастические упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, 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. Из различных исходных положений- 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 ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
Гимнастические упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами- поднимание, опускание, наклоны, повороты, пребрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа)- висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. 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 вперед, назад: прыжки с поворотами прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами- броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки,

упражнения	после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнышки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т. д. 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, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.
Спортивные игры	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжи	Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. На время.
Плавание	Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболисток, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных игра. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы (таблица №11).

Таблица 11

Упражнения по специальной физической подготовке

Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. Из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 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 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п) бег с изменением направления (до 180 градусов). 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»: 3 х10,4х 5,2 х15 и т. п. «Челночный бег» , но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т. д. (варианты). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменение направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). **Для вратарей** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа- рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсменки) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рыком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в

	гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчком плечом партнера. Борьба за мяч. **Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то, же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа- хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя- тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.
Упражнения для развития специальной выносливости	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. 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. Игры с уменьшенным по численности составом. **Для вратарей.** Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 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. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др. **Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболисток и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Избранный вид спорта. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболисток высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболисток. Высокая техническая подготовленность позволяет реализовать двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальны условиях игровой деятельности (таблица № 12).

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболисток значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; срочной информации.

Таблица 12

Упражнения для технической подготовки

БУС	
Техника передвижения	Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей- прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком на одну ногу, на две ноги) во время движения
Удары по мячу ногой	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различным направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру
Удары по мячу головой	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру
Остановка мяча	Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча- на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника
Ведение мяча	Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом
Обманные движения (финты)	Финты «уходом» 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 мяу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево)
Отбор мяча.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди и сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.
Вбрасывание	Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и

мяча из-за боковой линии.	в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру
Техника игры вратаря	Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность
БУС	
Техника передвижения.	Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотам и резкими остановками.
Удары по мячу ногой	Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением
Удары по мячу головой	Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему мячу с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением
Остановка мяча	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком
Ведение мяча	Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них

	подступы к мячу, закрывая мяч телом
Обманные движения (финты)	Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением
Отбор мяча.	Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате
Вбрасывание мяча.	Вбрасывание из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность
Техника игры вратаря.	Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различной траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.
УУС	
Техника передвижения.	Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.
Удары по мячу ногой	Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.
Удары по мячу головой	Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
Остановки мяча	Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.
Ведение мяча	Совершенствование всех способов ведения мяча. Увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.
Обманные движения	Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных

	играх.
Отбор мяча	Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».
Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.
Техника игры вратаря	Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и спадением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсменки и ее техническое мастерство (таблица №13).

Таблица 13

Упражнения для тактической подготовки

БУС	
Тактика нападения	
Индивидуальные действия	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера без мяча и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получить мяч
Индивидуальные действия с мячом	Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. 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 видов обводки в зависимости от игровой ситуации
Групповые действия	Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру. На свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в

	начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе)
Тактика защиты	
Индивидуальные действия	Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. Осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка (для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом
Групповые действия	Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций
Тактика вратаря	Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот
УУС	
Тактика нападения	
Индивидуальные действия	Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча
Индивидуальные действия без мяча	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера без мяча 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. 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 видов обводки в зависимости от игровой ситуации
Групповые действия	Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, и на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку» Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе)
Тактика защиты	
Индивидуальные действия	Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом
Групповые действия	Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций

Тактика вратаря	Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот
УУС	
Тактика нападения	
Индивидуальные действия.	Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы
Групповые действия	Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных игроков от соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций
Командные действия	Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями
Тактика защиты	
Индивидуальные действия.	Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.
Групповые действия	Совершенствование правильного выбора позиции и страховки пи организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры»
Командные действия	Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки
Тактика вратаря	Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на правильное определение момента для выхода из ворот и отбор мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру
Учебно-тренировочные игры	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе
Инструкторская и судейская практика	Организация деятельности с подачей основных строевых команд- для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия

Психологическая подготовка спортсменки - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсменку с целью выработки у нее необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсменки, направлена на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам- преподавателям в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На БУС важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсменки на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменок мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На УУС основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит спортсменкам, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсменки в том, что у нее есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юной спортсменки возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер- преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсменки к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юной спортсменки, о том,

что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает изменения в организме футболистки, выражающиеся в своеобразии психологической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсменке приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально- психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсменки в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть понятны в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменки субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по- разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Два воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсменку проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря. Потертости и др.), то спортсменка должна иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных футболисток уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных

возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменки положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в свои силах. Поэтому важно, чтобы спортсменки, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменок.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсменки снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий. Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменок в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого- педагогических воздействий должны быть включены все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На БУС основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру- преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На УУС внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта,

способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий. Создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

3.1. Методы выявления и отбора одаренных детей

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболисток по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности девочек к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5 - 2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев по разным причинам и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества девочек, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение «порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и т.д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки - очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее

тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора девочки-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы практически невозможно. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность девочек оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи с этим, перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же, игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юных футболисток, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидатки сыграли несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидаток.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболисток являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. Как правило, их регистрация сопровождается

значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидаток разделить на две группы. В первую включить девочек, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера- преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами при проведении занятий футболом.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский

осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ-5.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с не скользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. Тренер- преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер- преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

1.8. В процессе занятий тренер- преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с не скользящей подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или

спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера- преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок. Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно- тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т. п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т. п.), организационно- методические приемы и т. п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболисток на сборах и в спортивно- оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин. Специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно- воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах БУС первого, второго года, третьего года обучения -1,5-х академических часов;

- в группах БУС выше третьего года обучения -2-х академических часов;

- в группах УУС 1,2 годов обучения, где нагрузка составляет 18 и более часов в неделю-4-х часов.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Таблица 14

План воспитательной и профориентационной работы для БУС 1-2 года обучения

№ п/п	*Наименование мероприятия*	*Сроки*	*Ответственный*
1	Инструктажи с обучающимся по технике безопасности и охране жизни	В течение учебного года	Зам. дир. по БЖ, тренеры-преподаватели
2	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Сентябрь	Зам. дир. по ВР
3	Веселые эстафеты	Сентябрь	Инструктор-методист
4	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
5	Месячник культуры поведения и безопасности на улицах и дорогах Кемерово «Спортсмен – пример во всём»	Октябрь	Инструктор-методист
6	Собрание команды перед выездом на соревнования. Торжественное объявление состава	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7	Час общения «Тренер – это судьба»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
8	Посещение музея спорта г. Кемерово с последующим обсуждением экспозиции	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
9	Веселые старты на приз деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
10	Воспитательное мероприятие «Путешествие в страну здоровья»	Январь	Администрация ДЮСШ-5
11	Беседы о выдающихся спортсменах	Январь	Тренеры-преподаватели
12	Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам!»	Февраль	Тренеры-преподаватели
13	Посещения достопримечательных мест во время поездок на соревнования	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
14	Проведение викторины на знание истории развития плавания и жизни выдающихся спортсменов	Март	Тренеры-преподаватели
15	Спортивные соревнования, турниры, посвященные 8 Марта	Март	Тренеры-преподаватели
16	Праздник «Всероссийский день здоровья»	Апрель	Администрация
17	Цикл бесед «Достижения российских пловцов на соревнованиях разного уровня»	Апрель	Инструктор-методист
18	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
19	Торжественное вручение грамот, значков. Награждение «Лучший спортсмен года»	Май	Администрация

Таблица 15

План воспитательной и профориентационной работы для групп БУС 3-4 года обучения

№ п/п	*Наименование мероприятия*	*Сроки*	*Ответственный*
1	Инструктажи с обучающимся по технике безопасности и охране жизни	В течение учебного года	Зам. дир. по БЖ, тренеры-преподаватели
2	Беседа «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
3	Просмотр видеоматериалов с записью соревнований и обсуждение техники	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Проведение мероприятий, направленных на профилактику употребления наркотических и психотропных веществ среди несовершеннолетних	Октябрь	Тренеры-преподаватели
5	День профориентации «Я – спасатель»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
6	Неделя противопожарной безопасности	Декабрь	Тренеры-преподаватели
7	Веселые старты на приз деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
8	Экскурсия –беседа «Они трудятся в нашей школе» (по профориентации)	Январь	Тренеры-преподаватели
9	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Февраль	Тренеры-преподаватели
10	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Март	Тренеры-преподаватели
11	Праздник «Всероссийский день здоровья»	Апрель	Администрация ДЮСШ-5
12	Награждение «Лучший спортсмен года»	Май	Администрация

Таблица 16

План воспитательной и профориентационной работы для групп БУС 5-6 года обучения

№ п/п	*Наименование мероприятия*	*Сроки*	*Ответственный*
1	Инструктажи с обучающимся по технике безопасности и охране жизни	В течение учебного года	Зам. дир. по БЖ, тренеры-преподаватели
2	Просмотр видеоматериалов с записью соревнований и обсуждение техники	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3	Выполнение проекта «Развитие личности в спортивной школе», выступление с ним на конференциях	В течение учебного года	Зам. дир по НМР, тренеры-преподаватели
4	Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами школы)	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
5	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7	Участие в соревнованиях разного уровня	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
8	Обсуждение кинофильмов «Легенда №17», «Движение вверх», «Лед» с целью воспитания духовно-нравственных качеств спортсменов	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
9	Показательные выступления на веселых стартах на приз деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
10	Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»	Январь	Тренеры-преподаватели
11	Цикл бесед «Морально-волевые качества спортсмена»	Февраль	Тренеры-преподаватели
12	Проведение внутришкольных соревнований «Весенние старты», посвященных 8 Марта	Март	Тренеры-преподаватели
13	Всемирный день здоровья под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни». Показательные выступления	Апрель	Тренеры-преподаватели
14	Награждение «Лучший спортсмен года»	Май	Администрация

Таблица 17

План воспитательной и профориентационной работы для групп УУС 1-2 года обучения

№ п/п	*Наименование мероприятия*	*Сроки*	*Ответственный*
1	Инструктажи с обучающимся по технике безопасности и охране жизни	В течение учебного года	Зам. дир. по БЖ, тренеры-преподаватели
2	Профориентационный декадник «Мир профессий»	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Просмотр видеоматериалов с записью соревнований и обсуждение техники	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Цикл бесед «ИГИЛ – угроза человечеству»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
5	Диспут «Победы посвящаю»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
6	Участие в соревнованиях, анализ достижений, техники и общих результатов	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7	Показательные выступления на веселых стартах на приз деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
8	Месячник по обеспечению информационной безопасности обучающихся при использовании ресурсов сети Интернет	Январь	Зам. дир. по ВР, тренеры-преподаватели
9	Цикл бесед о здоровом образе жизни: «В чем вред электронных сигарет», «Антидопинговый контроль спортсменов» и т.д.	Февраль	Тренеры-преподаватели
10	Беседа «Экологическая безопасность – залог здоровья населения планеты»	Март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
11	Оформление электронных материалов о победах и достижениях обучающихся ДЮСШ	Апрель	Зам. дир. по ВР
12	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
13	Праздник, посвященный выпуску из ДЮСШ-5	Май	Администрация

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует выполнения спортивного разряда (таблица № 18, 19).

По итогам приемлемых экзаменов на отделение футбол в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 10 лет.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап БУС

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта, сек	Не более 7,5
	Бег на 60 м со старта, сек	Не более 13,0
	Челночный бег на 3х10 м, сек	Не более 11,0
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см	Не менее 120
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Не менее 5
Выносливость	Бег на 1000 м, мин.	Без учета времени

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы УУС

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, сек	Не более 4,0
	Бег на 15 м с хода, сек	Не более 3,6
	Бег на 30 м с высокого старта, сек	Не более 6,5
	Бег на 30 м с хода, сек	Не более 5,5
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см.	Не менее 160
	Тройной прыжок, см.	Не менее 450
	Прыжок в высоту без взмаха рук	Не менее 8
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см.	Не менее 12
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	Не менее 2,5
Техническое мастерство	Ведение мяча, любым изученным способом 30 м.	Без учета времени

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель- май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля - обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяется педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта.

Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включает оценку умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки.

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат (таблица № 20,21).

6-ти, 12-минутный бег- гладкий бег по дорожке стадиона, по истечению 6 или 12 минут происходит остановка по сигналу и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельности.

Выпрыгивание вверх- выпрыгивание толчком двух ног с места.

Прыжок в длину с места- прыжок с места толчком двумя ногами.

3-х кратный- прыжок в длину с места: первый толчок двумя ногами, последующие- толчком одной ноги, последний прыжок- приземление на обе ноги; оценка по лучшему результату из трех попыток. На все прыжки разрешается три попытки. Итоговый берется лучший результат.

Оценка умений и навыков в области вида спорта. Бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише- время бега.

5 30 с ведением мяча. Выполняется также как и бег на 30 м. с мячом. Все старты- с места. Время для возвращения на старт- 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболистка возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м. С мячом.

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание аута- выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (девочки 10-12-расстояния 11 м.). Футболистки 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Девушки 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м. За воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м. от линии штрафной площади) вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10м. от линии штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом- выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более

двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

Переводные и выпускные требования представлены в таблицах №20, 21.

Таблица 20

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний. Переводные и выпускные

№ п/п	**Содержание требований**	**(10-12 лет)**
Упражнения и нормы по общей физической подготовке		
1.	Челночный бег 3х10 или бег 30 м с высокого стартов (сек.)	10,5 7,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1
Упражнения и нормы по специальной и физической и технической подготовке		
1.	Удар по мячу на дальность	10
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 м х 1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек)	13.0
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек.)	10.0
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	5

Таблица 21

Переводные и выпускные требования по специальной и технической подготовке

№ п/п	Содержание требований	Возраст детей		
		13-14 лет	**15-16 лет**	**17-18 лет**
1.	Удар по мячу на дальность	25	30	35
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 м х 1,2 м) с расстояния 6 м- из трех попыток (сек)	11.0	10.0	9.0
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	8.0	7.0	6.2
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	15	20	30
5.	Жонглирование мяча головой	3	6	10

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. - М.: Советский спорт, 2008.

2. Былева Л.В.и др. Подвижные игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.

3. Кир Реднедж Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола.- М.: РОСМЕН, 2004.

4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2011.

5. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. - М.: «Астрель», 2002.

6. Кузнецов А.А. Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8-10 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

7. Кузнецов А.А. Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8-10 лет). - М.: Олимпия, Человек, 2008.

8. Кузнецов А.А. Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (11-12 лет). - Олимпия, Человек, 2008.

9. Кузнецов А.А. Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (13-15 лет). - Олимпия, Человек, 2008.

10. Кузнецов А.А. Организационно- методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (16-17 лет).-Олимпия, Человек, 2008.

11. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. Науч.- метод. пособие: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.

12. Полиевский и др.Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

13. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001.

14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта.- М.: Спорт АкадемПресс, 2003.

Перечень интернет-ресурсов

15. http://www.minsport.gov/ru

16. http://www.chelsport.ru/
17. www/minobr74.ru
18. http://www.rfs.ru/
19. http://фф74.рф/
20. http://fxju.sevensport/ru/
21. http://signal74

МАУ ДО "ДЮСШ-5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
31.05.2021 11:36 (MSK), Сертификат № 0186B92D009CABD19843B2014102A6816C