

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №12 «Лада»

Утверждаю
к использованию
в тренировочном процессе

Дата

Директор МБУДО СДЮСШОР
№ 12 «Лада»
О.В. Малахов



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ФУТБОЛ

(разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №34)

Срок реализации на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

Тольятти-2018 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №12 «Лада»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: ФУТБОЛ

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта футбол утвержденным
приказом Министерства России от 19.01.2018№34)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) -5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения

Тольятти-2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выстраивание многоступенчатой системы подготовки юных футболистов является одной из важнейших задач, стоящих перед СДЮСШОР №12 «Лада». Программа спортивной подготовки детей и юношей разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, федеральных стандартов. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов. В программе спортивной подготовки обоснованы следующие положения:

□ Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10–15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

□ Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее ФССП) утвержденным приказом Министерства России от 19.01.2018 №34, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее- Федеральный закон)

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242;

2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) , Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, №30 (ч.2),ст.4112,№45,ст.5822; 2015,№2,ст.491, №18, ст.2711; 2016,№28,ст.4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа предназначена для тренеров и тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 12 "Лада" городского округа Тольятти по футболу и является основным документом тренировочной работы.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта, особенно это касается реализации комплексных целевых программ;
- ежегодное рассмотрение эффективности выполнения программы подготовки юных футболистов и утверждение программы на следующий год;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
- участие в формировании сборных команд территорий и МРО, обеспечение подготовки резерва для юношеских сборных команд России;
- осуществление физического воспитания детей;
- реализация установленных нормативов финансирования физической культуры и спорта (в том числе федеральных);
- применение Единой всероссийской спортивной квалификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
- участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва футбольные школы всех типов осуществляют решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям футболом (как мальчиков, так и девочек);
- стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- готовить волевых игроков-личностей, преданных футболу;
- стремиться к тому, чтобы воспитанники школы играли в юношеских сборных командах России и в перспективе - в молодежной и национальной сборных командах.

Система многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные (сензитивные) периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап начальной специализации + этап углубленной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Прием в спортивную школу на этапы спортивной подготовки осуществляется:

- в группы на этап начальной подготовки** - на основании результатов индивидуального отбора поступающих, желающих заниматься спортом, при успешном выполнении нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта;
- в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)** - на основании индивидуального отбора одаренных и способных спортсменов, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- в группы на этап совершенствования спортивного мастерства** - на основании индивидуального отбора спортсменов, выполнивших требования по спортивной подготовке, в командных игровых видах спорта - первый спортивный разряд;
- в группы на этап высшего спортивного мастерства** - на основании индивидуального отбора спортсменов, выполнивших требования по спортивной подготовке, в командных игровых видах спорта - кандидат в мастера спорта.

1. На этапе начальной подготовки (8-10 лет)

Цель этапа - первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости и быстроты, и её проявлений).
3. Формирование и закрепление представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путём практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление и обучение техническим приёмам игры в футбол; ознакомление и обучение индивидуальной тактике, а так же простейшим принципам тактического группового взаимодействия в игре.
4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1) Начальная специализация, 11-12 лет (переход на игру 11x11)

Цель этапа - овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

Задачи этапа:

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в тренировочных группах.
2. Продолжение содействия гармоничному формированию организма занимающихся, укрепление здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон.
3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действий во всех деталях целостного движения.
4. Продолжение процесса обучения техническим приёмам игры в футбол; обучение индивидуальной тактике, а так же принципам тактического группового взаимодействия в игре.

2) Углубленная специализация, 13-15 лет.

Цель этапа – закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Задачи этапа:

1. Оценка уровня подготовленности для продолжения обучения в тренировочных группах.
2. Сформировать идеомоторный образ изучаемого двигательного действия (технического приёма) - 13-14 лет.
3. Сформировать двигательный навык - 15 лет.
4. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приёмов, максимально приблизив их к индивидуальным особенностям футболиста.
5. Расширение арсенала индивидуальной и групповой тактической подготовки и использование их в общекомандных взаимодействиях.
6. Определение игрового амплуа.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (16 – 17 лет)

Цель этапа – совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Задачи этапа:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования.

- 2.Повышение технико – тактического мастерства с учётом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.
- 3.Совершенствование излюбленных технико – тактических приёмов и умение эффективно их применять в процессе игры.
- 4.Расширение и углубление арсенала знаний индивидуальной, групповой и командной тактической подготовленности.
5. Дальнейшее повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
6. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации

4. На этапе высшего спортивного мастерства (18 лет и старше)

Основные цели, задачи и направленность этапа высшего спортивного мастерства

1. Совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.
2. Увеличение объема технических приемов быстроты и эффективности их выполнения.
3. Изучение разнообразных индивидуальных тактических действий в рамках командной тактики по избранной тактической системы игры, уделяя внимание воспитанию у футболистов творческих и комбинационных возможностей.
4. Повышение уровня психологической подготовки; подготовка к соревнованиям.
5. Приобретение опыта игры с высококвалифицированными командами.
6. Повышение уровня теоретических знаний в вопросах тактики игры, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу.
7. Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки. Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) на основании п.1 примечания таблицы №3 приказа Министерства спорта Российской Федерации №999 от 30.10.2015г.

Этап начальной подготовки	До года	3	9	20-25
	Свыше одного года			15- 20
Тренировочный Этап(этап спортивной специализации)	до двух лет	5	12	14-18
	свыше двух лет			12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства		Без ограничений	16	5-11
Этап высшего спортивного мастерства		Без ограничений	18	5-11

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная подготовка) (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10	8 - 10
--	-------	-------	-------	-------	--------	--------

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Тренировочный процесс в СДЮСШОР №12 «Лада», осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки футболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях футбола, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	16
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

Годовой учебный план работы (программа спортивной подготовки)

Расчитан на 52 недели

№ п/п	Этапы подготовки											
	Разделы	Группы начальной подготовки			Учебно - тренировочные группы					Группы спортивного Совершения	Этап высшего спортивного мастерства	
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия (в академических часах)										
		Годы обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1-2		
		Количество часов в неделю										
		6	7	7	9	9	12	12	12	14	16	
1.	Общая физическая подготовка	47	55	55	70	70	93	93	93	44	44	
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	22	47	47	65	65	65	80	80	
3.	Техническая подготовка	123	141	141	140	140	146	146	146	124	124	
4.	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	31	36	36	45	45	64	64	64	103	103	
5.	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	78	90	90	140	140	216	216	216	303	303	
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	18	18	24	24	38	38	38	72	72	
7.	Контрольно - переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
ИТОГО :		312	364	364	468	468	624	624	624	728	832	

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп НП – 1

№ п/п	Содержание занятий	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	16
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	123
4	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	31
5	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	6	6	78
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				2	2	3	2	3	2	1			15
7	Контрольно - переводные нормативы					1				1				
	ВСЕГО ЧАСОВ	25	26	26	27	28	26	26	26	27	26	25	24	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп НП – 2; НП-3

	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	55
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	10	141
4	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	8	8	8	8	7	7	7	7	7	8	8	7	90
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1	2	2	3	3	3	2	2			18
7	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	29	30	31	32	31	31	31	31	31	32	28	27	364

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп Т-1; Т-2

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	140
4	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	45
5	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	140
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		1	1	2	3	4	3	4	3	2	1		24
7	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	38	38	40	41	40	39	41	41	40	38	36	468

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп Т-3;Т-4;Т-5

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	93
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	65
3	Техническая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	146
4	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	64
5	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		2	3	3	5	5	5	5	4	4	2		38
7	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	49	51	52	51	55	54	54	54	53	52	50	49	624

для групп СС-1; СС-2 ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	44
2	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	80
3	Техническая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	124
4	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	103
5	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	25	25	25	25	26	26	26	25	25	25	25	25	303
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	3	72
7	Контрольно - переводные нормативы					1				1				2
	ВСЕГО ЧАСОВ	57	57	60	62	65	63	63	62	62	61	59	57	728

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в СДЮСШОР №12 «Лада» – подготовить квалифицированных футболистов, способных в составе профессиональной футбольной команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

Тренировочный процесс строиться с учетом максимального использования индивидуальных возможностей молодых футболистов и постепенного усложнения учебно-тренировочного процесса, принцип индивидуализации и принцип постепенности.

Принцип направленности на максимальные достижения необходимо учитывать при подготовке футболистов старших возрастов, начиная с этапа углубленной специализации. Мотивация, психологическая уверенность играет важную роль, как в соревновательной деятельности, так и в тренировочной.

Принцип вариативного изменения нагрузок: а) применение одинаковых нагрузок приводит к адаптации, футболист перестаёт прогрессировать; б) большой объём функционально однообразных специализированных упражнений стабилизирует физическую работоспособность, на одном зачастую не высоком уровне; в) физическое состояние изменчиво. С учётом этого и надо планировать тренировочный процесс.

В многолетней подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых (бег, прыжки, жонглирование, передачи мяча в парах и тройках, удары по неподвижному мячу) до самых сложных (техничко-тактических, игровых). Воздействие каждого из этих упражнений неодинаково и различается как по величине, так и по направленности.

Правильным будет такое использование тренировочных средств, когда потенциальные возможности, создаваемые неспецифическими упражнениями, будут повышаться и реализовываться при применении специфических. Таким образом, на каждом этапе подготовки футболистов перед тренером стоит задача нахождения оптимального соотношения частных объёмов неспецифических и специфических упражнений, основываясь на принципе единства общей (неспецифической) и специализированной подготовке.

Тренер так же должен учитывать следующее, при последовательном или комплексном совершенствовании двигательных качеств, лежащих в основе проявления технико-тактического мастерства, необходимость уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха. Таким образом, при подборе средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в футболе; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья футболистов, - к выполнению специфических для футбола упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка футболистов в СДЮСШОР№12 «Лада» осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

1) -учебный план Подготовительного периода включая план на Общеподготовительный, на Спецподготовительный, на Предсоревновательный этапы;

- недельный тематический план по технической подготовки, для младших возрастов;

- конспект тренировочного занятия.

Физические качества	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
Быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость. Развитие/поддержание в зависимости от этапа и периода подготовки.	Упражнения по темам: 1. Лицом на соперника; 2. Разворот 90*; 3. Разворот 180*; 4. Спиной к защитнику; 5. Передача - приём – удар / передача. 6.Игра головой (Т-4 и выше) Сложность 0-50-100% сопротивления в зависимости от уровня и этапа подготовки Техника передвижения без мяча.	1. Оборона (индивид./групп./команд.). 2. Организация атакующих действий (от вратаря и далее). 3. Атака (через фланг, через центр). 4. Переходы (атака-оборона, оборона-атака). 5. Стандартные положения (в обороне, в атаке). Обучение/совершенствование в зависимости от этапа и периода подготовки

Недельный тренировочный микроцикл по величине нагрузки и по направленности физических качеств (для групп НП-1, НП-2, НП-3)

Понедельник - тренировка (малая, средняя), быстрота.

Вторник - отдых.

Среда - тренировка (средняя), ловкость, гибкость.

Четверг - отдых.

Пятница - тренировка (малая, средняя), быстрота, ловкость.

Суббота – ИГРА (большая).

Воскресенье-отдых.

Недельный тренировочный микроцикл по технической направленности (для групп НП-1, НП-2, НП-3)

Понедельник- тренировка по теме технической подготовки.

Вторник-отдых.

Среда- тренировка по теме технической подготовки.

Четверг-отдых.

Пятница- тренировка по теме технической подготовки или тренировка технико-тактической направленности.

Суббота-ИГРА.

Воскресенье-отдых.

Недельный тренировочный микроцикл по величине нагрузки и по направленности физических качеств (для групп Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник - тренировка (малая, средняя нагрузка), быстрота.

Вторник - тренировка (средняя, большая), скоростная выносливость.

Среда - отдых или тренировка (малая, средняя), общая выносливость, сила (Т-3, Т-4)

Четверг - тренировка (средняя, большая), скоростно-силовые качества.

Пятница - тренировка (малая, средняя), быстрота.

Суббота - ИГРА (большая).

Воскресенье – отдых.

Недельный тренировочный микроцикл по технической направленности (для групп Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник - тренировка по теме технической подготовки.

Вторник – тренировка технико-тактической направленности.

Среда – отдых или тренировка технико-тактической направленности (Т-3, Т-4)

Четверг – тренировка по теме технической подготовки.

Пятница – тренировка технико-тактической направленности.

Суббота - ИГРА

Воскресенье - отдых

Недельный микроцикл СДЮСШОР №12 «Лада» для групп Т-5 и групп спортивного совершенствования по направленности физических качеств и технико-тактической подготовки.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1) Поддержание скоростных и координационных способностей в упражнениях технико-тактического характера (индивидуальные технико-тактические действия (далее ИТТД) и групповые технико-тактические действия (далее Гр ТТД))

2) Поддержание гибкости

ВТОРНИК

1) Поддержание скоростно-силовых способностей в упражнениях технико-тактического характера

2) Поддержание гибкости

СРЕДА

1) Поддержание скоростной выносливости в упражнениях технико-тактического характера

2) Поддержание гибкости

ЧЕТВЕРГ

1) Совершенствование Гр ТТД и Ком ТТД (командные технико-тактические действия (далее Ком ТТД) в атаке и обороне при поддержании физической работоспособности

ПЯТНИЦА

1) Организация и совершенствование Ком ТТД при реализации стандартных положений

2) Поддержание скоростных способностей

СУББОТА Игра

ВОСКРЕСЕНЬЕ Отдых

Рекомендуемое направление для подбора упражнений соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп НП-1, НП-2, НП-3)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще - развивающих упражнений на гибкость (с мячом), упражнения на технику передвижения футболиста, подвижные игры, игра на переключения внимание, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), «лесенка» (частота и координация), старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.), упражнения «на чувство мяча» (на месте и в движении).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6,7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс (со своим весом).

Вторник-отдых

Среда

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), упражнения на технику передвижения футболиста, подвижные игры, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), упражнения «на чувство мяча» (на месте и в движении).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6,7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость.

Четверг-отдых

Пятница

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), упражнения на технику передвижения футболиста, подвижные игры, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), «лесенка» (частота и координация) старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.), упражнения «на чувство мяча» (на месте и в движении).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, индивидуальная игра в обороне), игра 4х4 (5х5, 6х6,7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс (со своим весом).

Суббота-ИГРА

Воскресенье-отдых

Рекомендуемое направление для подбора упражнений соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), подвижные игры, технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка» (частота и координация), старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.), упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), упражнения скоростной направленности.

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6 и т.д.) с заданием (размер площадки соответствует кол-ву игроков), игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Вторник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), «ручной мяч», подвижная игра, игра на переключения внимание, технический комплекс с учётом направленности тренировки.

Основная часть: старты на различные дистанции (не менее 30 м.), упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс, упражнения на стабилизацию (статика).

Среда-отдых или:

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), игра на переключения внимание, технический комплекс с учётом направленности тренировки.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Четверг

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка»/барьеры, подвижные игры, упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), комплекс упражнений на стабилизацию (статика).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4(5х5,6х6 и т.д.) с заданием (размер площадки соответствует кол-ву игроков), игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, подтягивание, пресс/спина, упражнения на стабилизацию (статика).

Пятница

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), «ручной мяч», «лесенка» (частота и координация), игра на переключения внимания, технический комплекс с учётом направленности тренировки, упражнения скоростной направленности.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Суббота-ИГРА

Воскресенье-отдых

Рекомендуемое направление для подбора упражнений соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп Т-5 и групп спортивного совершенствования)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка» (частота и координация), игра на переключения внимания, упражнения тактической направленности (по итогам прошедшей игры).

Основная часть: упражнения скоростной направленности (дистанция не более 30 м.), упражнения технико-тактической характера (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, ГрТТД и скоростной направленности, игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Вторник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), подвижная игра, игра на переключения внимания, технический комплекс с учётом направленности тренировки, упражнения на стабилизацию (статика), упражнения скоростно-силовой направленности.

Основная часть: упражнения технико-тактической характера (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, ГрТТД и скоростно-силовой направленности, игра на ½ (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс, упражнения на стабилизацию (статика).

Среда

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом), технический комплекс с учётом направленности тренировки, подвижная игра.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, ГрТТД и поддержания скоростной выносливости, игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Четверг

Подготовительная часть: комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, технический комплекс с учётом направленности тренировки, подвижная игра, упражнения тактической направленности (моделирование командных действий в обороне).

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ГрТТД и КомТТД, стандартные положения (в обороне), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Пятница

Подготовительная часть: технический комплекс с учётом направленности тренировки, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, «ручной мяч», «лесенка» (частота и координация), упражнения скоростной направленности, упражнения тактической направленности (моделирование командных действий в атаке).

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом КомТТД, стандартные положения (в атаке), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Суббота-ИГРА

Воскресенье-отдых

2) планы работы в подготовительном этапе согласно возрастным особенностям;
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на Подготовительный период подготовки футболистов

Группа: Команда СДЮСШОР №12 «Лада»

Возраст

Цель:

Задачи:

Тренер

№	Период, этап Содержание	Подготовительный			Соревновательный	Всего
		общеподготовительный	специальноподготовительный	предсоревновательный		
I	Количество дней:					
	- тренировочных занятий					
	- соревнования, игры (официальные, контрольные и др.)					
	- отдыха					
II	Количество часов на подготовку:					
	- общую физическую					
	- спец. физическую					
	- техническую					
	- тактическую (теоретическую)					
	- техн.- такт. (интегральная)					
III	Кол-во практич. занятий:					
	- 1- разовых					
	- 2- разовых					
	- 3- разовых					
	- с большой нагрузкой					
	- со средней нагрузкой					
	- с малой нагрузкой					
	Кол-во обследований:					
	- медицинских					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На Подготовительный период подготовки футболистов в Обще-подготовительном этапе.

Группа: Команда: СДЮСШОР №12 «Лада»

Возраст:

Цель:

Задачи:

Тренер:

№	Этап/ месяц Содержание	Обще-подготовительный этап		Всего
		январь	февраль	
I	Количество дней:			
	- тренировочных занятий			
	- соревнования, игры (офиц., контрольные и др.)			
	- отдыха			
II	Количество часов и задачи для подготовки:			
	- общефизическая			
	- спец. физическая			
	- техническая			
	- тактическая (теоретическая)			
	- техн.-такт.(интегральная)			
III	Кол-во практических занятий:			
	- 1- разовых			
	- 2- разовых			
	- 3- разовых			
	- с большой нагрузкой			
	- со средней нагрузкой			
	- с малой нагрузкой			
	Кол-во обследований:			
	- медицинских			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На Подготовительный период подготовки футболистов в Специально-подготовительном этапе

Группа

Команда: СДЮСШОР №12 «Лада»

Возраст:

Цель:

Задачи:

Тренер:

№	Этап/ месяц Содержание	Спец.подготовительный этап			Всего
		февраль	март	апрель	
I	Количество дней:				
	- тренировочных занятий				
	- соревнования, игры (офиц., контрольные и др.)				
	- отдыха				
II	Количество часов и задачи для подготовки:				
	- общефизическая				
	- спец.физическая				
	- техническая				
	- тактическая (теоретическая)				
	- техн.-такт.(интегральная)				
III	Кол-во практических занятий:				
	- 1- разовых				
	- 2- разовых				
	- 3- разовых				
	- с большой нагрузкой				
	- со средней нагрузкой				
	- с малой нагрузкой				
Кол-во обследований:					
- медицинских					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На Подготовительный период подготовки футболистов в
Предсоревновательном этапе.

Группа: Команда: СДЮСШОР №12 «Лада»

Возраст:

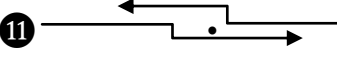
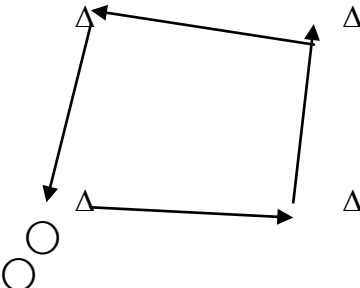
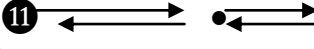
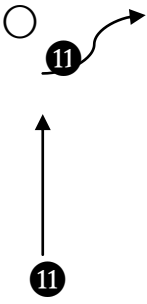
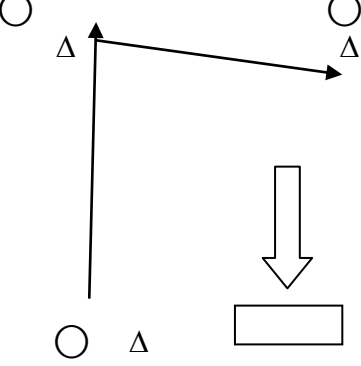
Цель:

Задачи:

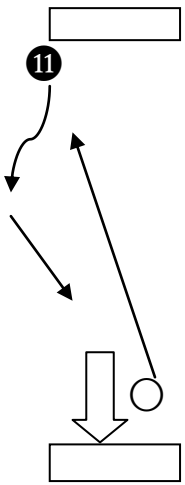
Тренер:

№	Этап/ месяц	Предсоревновательный этап	Всего
	Содержание	май	
I	Количество дней:		
	- тренировочных занятий		
	- соревнования, игры (офиц., контрольные и др.)		
	- отдыха		
II	Количество часов и задачи для подготовки:		
	- общефизическая		
	- спец.физическая		
	- техническая		
	- тактическая (теоретическая)		
	- техн.-такт. (интегральная)		
III	Кол-во практических занятий:		
	- 1- разовых		
	- 2- разовых		
	- 3- разовых		
	- с большой нагрузкой		
	- со средней нагрузкой		
	- с малой нагрузкой		
Кол-во обследований:			
- медицинских			

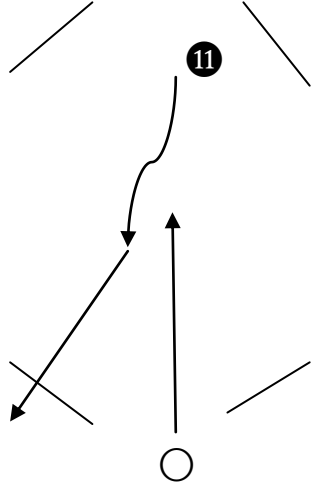
3) план работы в микроцикле по темам технической подготовки футболистов;

1.Тема: Лицом на соперника	2.Тема: Изменение направления 90*	3.Тема: Изменение направления 180 *	4.Тема: Соперник сзади	5.Тема: Передача/приём/удар(передача)
<p>1)Под.часть.Обучение. Финты.</p> 	<p>1)Под.часть.Обучение. Развороты.</p> 	<p>1)Под.часть.Обучение. Развороты.</p> 	<p>1)Под.часть.Обучение. Приём с уходом или приём/финт/уход</p> 	<p>1)Под.часть.Обучение.Передача-приём-удар(передача). а)</p> 

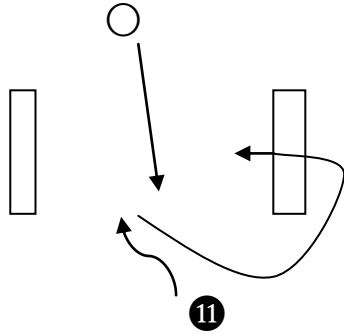
2)Осн. часть.Единоборства
1 в 1



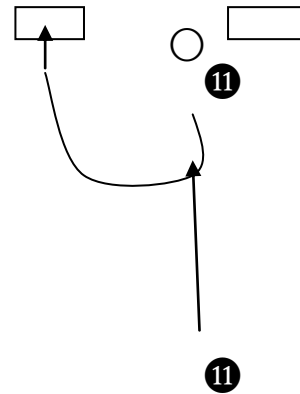
2)Осн. часть.Единоборства
1в 1



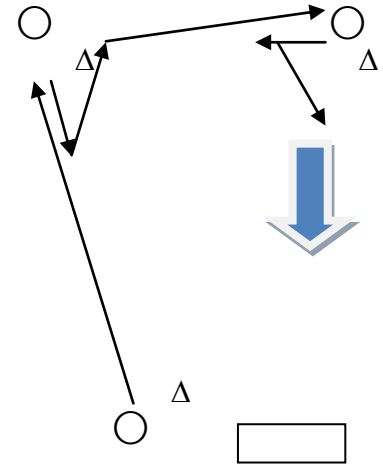
2)Осн. часть.Единоборства
1 в 1



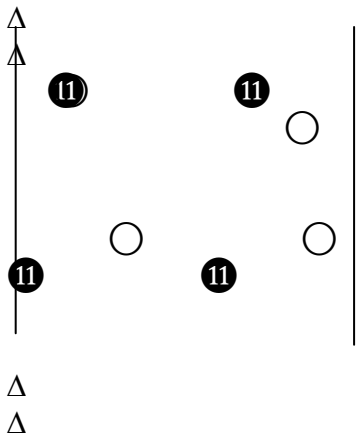
2)Осн. часть. Единоборства 1
в 1



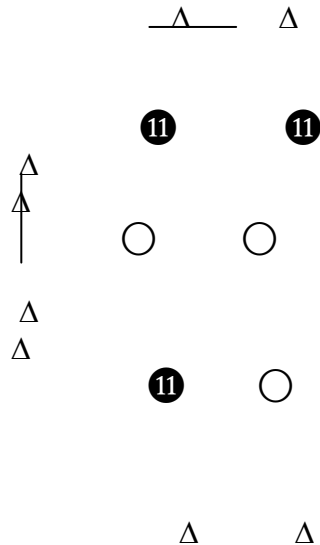
б)



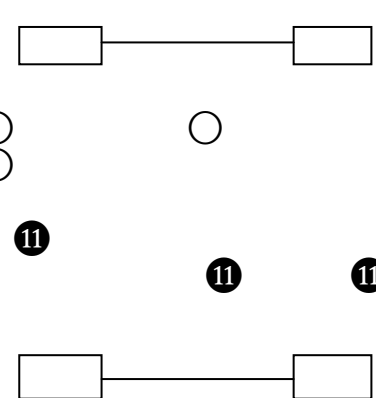
3)Осн. часть.Игры: 2 в 2, 3 в 3, 4 в 4.«Завести за линию»



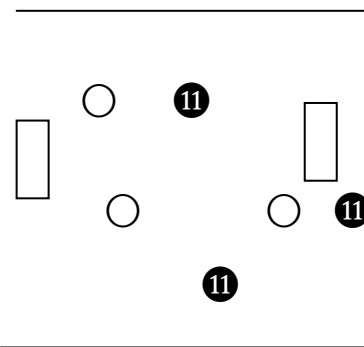
3)Осн. часть.Игры: 2 в 2, 3 в 3, 4 в 4.Атака ворот под углом 90*



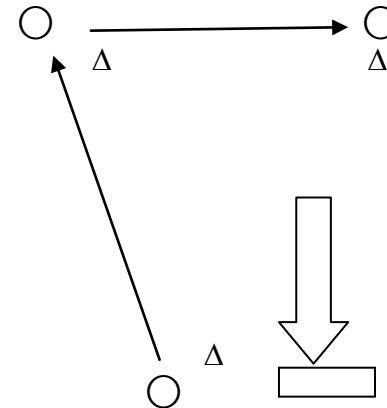
3)Осн. часть.Игры: 2 в 2, 3 в 3, 4 в 4.Узкое - широкое поле



3)Осн. часть.Игры: 2 в 2, 3 в 3, 4 в 4.Длинное – узкое поле



в)



2)Осн. часть.Игра: 4 в 4
В 2-е ворот.
3)Осн. часть.Игра.

Конспект Тренировочного занятия

Тренер _____
Дата _____
Время _____
Кол-во человек _____

Команда:

Задачи:

Компоненты нагрузки:

Специализированность:

Направленность:

Режим:

Величина нагрузки:

Части и время	Содержание	Дозировка (время, кол-во повторов)	Методические указания



ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ

1. Общие принципы ведения игры команд СДЮСШОР №12 «Лада»:

3 способа: 1- игра «первым» номером;
 2 - игра от обороны;
 3- стандартные положения.

1) Игра первым номером:

а) начало атаки;

- организация атаки – начало от вратаря, ввод мяча (аут, свободный удар и т.д.), после отбора мяча.

- общекомандные взаимодействия (контроль мяча), движение мяча из оборонительной трети футбольного поля в атакующую треть.

б) ведение атаки;

- командное (групповое) - иметь не менее 2-3 комбинаций для преодоления массивной обороны, где игроки знали бы свои действия.

- действия в атаке за счёт индивидуальных действий и импровизации.

в) отбор мяча после потери;

- в атакующей трети (средней трети, оборонительной трети).

- переход в позиционную оборону

2) Игра от обороны:

- теоретическое знание и практическое умение при выполнении своих действий и задач игры в обороне, в зависимости от позиции на футбольном поле.

- действия игроков при «прессинге» соперником и в позиционной обороне.

- выход из обороны в атаку.

3) Стандартные положения: в атаке и в обороне.

2. Принципы действий игроков в обороне команд СДЮСШОР №12 «Лада»:

- теоретические знания: проведение теоретических занятий, разборов игр, установок на игру, просмотр игр;
- оборона начинается с нападающего (-их);
- умение играть в обороне в линию, соблюдая дистанцию, взаимозаменяемость, страховка (зонный и зонно-персональный принцип обороны);
- умение играть по движению мяча;
- умение максимально быстро переключаться с атакующих действий на оборонительные действия;
- игра на опережение, игра 1в1;
- оказание группового и командного давления в районе мяча, т.н. «прессинг мяча».
- умение отбирать мяч в атакующей трети футбольного поля (средней трети, оборонительной трети).
- действия игроков нападения и полузащиты при отборе;
- выбор момента для начала «прессинга» в атакующей трети футбольного поля (средней трети, оборонительной трети).
- плотность (по отношению к мячу) и компактность (по отношению к своим игрокам) в обороне (+- 25-30 м между линиями нападения и обороны, расстояние между линиями +- 8-10 м);
- психологическая уверенность при борьбе за мяч;
- игра вратарей при условии «прессинга» и при позиционной обороне;
- игра в обороне при стандартных положениях;
- подсказ и «чтение» игры

3. Принципы игры в атаке команд СДЮСШОР №12 «Лада»:

- теоретические знания: проведение теоретических занятий, разборов игр, установок на игру, просмотр игр.
- подбор оптимальной для команды схемы ведения игры в зависимости от подбора исполнителей (1-4-3-3, 1-4-4-2 и т.д.).
- контроль мяча, действия в атаке;
- продольные передачи и подстройки под них партнёров (пас вперёд – сброс - пас вперёд);
- приём мяча в пологом оборота;
- взаимодействие полузащитников и ведение игры через них;
- умение открываться и открывать свободные зоны;
- использование командой ширины поля и глубины атаки;
- каждый игрок должен быть в каждый момент готов к приёму мяча.
- игра 1 в 1 для создания остроты, не только со стороны нападающих, но и игроков других амплуа;

- атакующие действия команды по центру («зона 14», игра в штрафной площади), по флангу (забегание, «стенка», игра на третьего и т.д.), использование полуфланга (вбегание и т.д.), создание большинства в различных зонах, игра при контратаке.
- игра в одного (двух) нападающего (-щих) в зависимости от его (-их) качеств и его (-их) действия (-ий) в атаке;
- действия игроков обороны при атакующих действиях команды;
- умение игроков максимально быстро переключаться с оборонительных действий на атакующие;

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

Планируемая спортивная деятельность спортсменов в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта футбол МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада» формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно - массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий представлен в Приложении

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам	21	18	14	-	

	России					
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	деятельность в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные технические приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях и без мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на футбольном поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному футболисту необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе футболисты должны изучать технические приёмы и способы их применения с помощью технических комплексов, упражнений игрового характера с сопротивлением и без, в зависимости от уровня подготовки, и игр в малых группах. В последующих этапах подготовки футболистов идёт усложнение условий выполнения технических приёмов приближение их к условиям соревновательной деятельности, привязка к амплу футболиста, выполнение технических элементов в тактических групповых и командных взаимодействиях и т.д.

Технические приёмы.....

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег «скрестным» и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. По мере совершенствования техники передвижения футболиста улучшается её эффективность при единоборствах за мяч, в оборонительных и атакующих действиях футболистов.

ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы тактической подготовки

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, 'определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

И, наконец, в-третьих, надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств - в детском возрасте (8-11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его “соединяют” с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

Данный этап тактической подготовки юных футболистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11-14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель - изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра. В развитии тактической грамотности

футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям. Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для Юношеских команд совместные тренировки с взрослыми футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике. Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях футболистов.

Задачи, средства и методы

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.;

подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков). Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений). При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий. Проводя теоретическую подготовку, тренер также много внимания уделяет изучению занимающимися тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд соперника, ведущих советских и зарубежных команд. В ходе интегральной подготовки связь между разными видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр, и анализ действий футболистов.

Методика обучения тактике

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков. Теоретическое познание в тактике включает знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, грунта площадки, размеров поля. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр. Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т.е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействие игроков в различных фазах и т.д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических

действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т.е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.
2. Метод демонстрации и показа.
3. Метод слова.
4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.
5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность киносъемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.
6. Анализ своих действий и действий соперника. Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает футболистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих футболистов.

Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры отдельных игроков и т.д. В то же время, чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач. Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия.

На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки, для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения: применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча; увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей; используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению; применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, в которых футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим соперником в игровых упражнениях. Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером. Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, на перехвате, ударить в ворота после обводки и т.д. В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно закрывать игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами происходит в такой последовательности: -

- 1) взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника;
- 2) то же с условным соперником;
- 3) то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- 4) то же с усложненным заданием: а) ограничение касаний по мячу, б) ограничение времени владения мячом, в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе занимают игровые упражнения, с помощью которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Количество игроков, участвующих в упражнениях, может быть различным. Размеры площадок также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнений. Существует много игровых упражнений, с помощью которых можно изолированно от игры развивать то или иное тактическое качество игрока. Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер, руководя игрой, не должен допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к возникновению серьезных ошибок и их закреплению. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками. В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания.

Тренер может сам судить игру, делая замечания игрокам по ходу игры или предоставить это право своему помощнику. Сам же тренер может находиться в таком месте, откуда хорошо видна игра, и можно делать игрокам указания в рупор или микрофон. При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой футболисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, делают утомительной и скучной. Игра останавливается лишь тогда, когда необходимо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. В ходе игры предпочтительнее пользоваться замечаниями без нарушения ее нормального течения. Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись 20-30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие. После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх - проверка каждого игрока и команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны

при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.

Разработка и анализ тактического плана игры

Подготовка тактического плана игры занимает важное место в процессе обучения.

В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает, что если все игроки в конце подготовки плана еще раз повторяют свои задачи, то интерес футболистов к предстоящей игре значительно повышается.

План установки на игру

1. Значение предстоящей игры.

2. Информация о сопернике:

- тактическая схема;
- сильные игроки;
- действия команды соперника в атаке и в обороне;
- стандартные положения в атаке и в обороне.

3. Состав на игру.

4. Тактическая схема на игру:

- возможные изменения по ходу игры.

5. Действия команды при игре в обороне:

- общекомандные перестроения;
- действия в обороне по группам;
- задание на игру (индивидуальные, групповые, общекомандные);
- действия при стандартных положениях соперника.

6. Действия команды при игре в атаке:

- постепенная («позиционная») атака (варианты комбинаций по центру, по флангу);
- действия команды при быстрых («контратаках») атаках;
- индивидуальные действия по позициям;
- стандартные положения (ауты, угловые, штрафные);
- задание на игру (индивидуальные, групповые, общекомандные);

7. Морально-волевой настрой на игру

Организация занимающихся в процессе тактической подготовки

Для четкой организации занимающихся при выполнении упражнений в процессе тактической подготовки нужно иметь достаточное количество мячей, специальное оборудование и инвентарь. Индивидуальные упражнения можно сочетать с групповыми и командными, упражнения по тактике - с упражнениями по технике. Это позволяет поддерживать на занятии необходимую интенсивность тренировочной нагрузки.

Индивидуальные и групповые тактические действия можно с успехом организовать при любом числе занимающихся в группе. Что же касается командных тактических действий то здесь можно расчленить их на групповые и последовательно изучать те или иные действия (в рамках изучаемой системы). Кроме того, можно пригласить для совместного проведения занятий параллельную группу - такого же возраста и

подготовленности, более старшего возраста или, наконец, более младшего возраста, но наиболее подготовленных.

Контроль в процессе тактической подготовки

Контроль в тактической подготовке направлен на выявление следующих данных: степень овладения объемом тактических действий (индивидуальных, групповых и командных), предусмотренных программой для данного контингента занимающихся; степень (качество) владения тактическими действиями, умение применять тактические действия в игровой и соревновательной обстановке; средства и методы тактической подготовки и их эффективность; интенсивность и объем тренировочной нагрузки. Получать нужную информацию позволяют педагогические наблюдения, контрольные испытания, фото- и киносъемка, видеозаписи. При организации наблюдений важно одновременно фиксировать, например, командные и входящие в них групповые и индивидуальные действия, чтобы можно было оценивать их как элементы, составляющие систему. Причем для оценки целесообразно фиксировать и действия противника (индивидуальные, групповые или командные в зависимости от характера оцениваемых действий).

Основы физической подготовки

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом-ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры). В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе объем упражнений по СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70-80%. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для

постоянного повышения мастерства юных футболистов. Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью.

В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (8-10 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75% времени.

По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП еще более увеличивается.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка футболистов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы футболистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
- воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
- адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно, применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором задач для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

- настрой на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств занимающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Формирование положительного психологического климата определяется его составом, наличием традиций, взаимоотношениями между учащимися, а также их связями вне спорта.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности. Объем внимания юного футболиста определяется количеством различных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредоточиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Для развития восприятий в занятиях с футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов.

Развитие тактического мышления предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, необходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, приемы психической регуляции.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком

загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка - это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра - это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть все психологические особенности подросткового возраста, чтобы всю дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Методы специального психического воздействия не требуются, но объяснения целей тренировки, принципов построения тренировочных занятий уже необходимы. В этом возрасте подростки становятся рассудительней и целеустремленней. Их необходимо сориентировать на будущий большой труд. Здесь начинаются отношения с тренером в форме равноправного сотрудничества, а цели таких действий - это понимание игровых задач и минимум ошибочных решений.

Как это ни парадоксально, но в этом возрасте футболист выходит на «уровень застоя», и в связи с этим исчезает до 50% действующих футболистов. Попытки объяснить причины потери талантливых футболистов при переходе в команды мастеров предпринимались неоднократно. Причины весьма существенны, но все они, к сожалению, характерны для всех этапов подготовки. Может быть, такая потеря самых одаренных на предварительных этапах подготовки - закономерность, но почему она характерна только для нашего футбола? Объяснить происходящее можно только тренировочным процессом, который должен быть полностью специальным.

Внезапного взлета на этапе совершенствования не бывает. Успех может принести только тренировочная работа, в которой соблюдаются основные закономерности процесса и учитываются индивидуальные особенности игрока. Поэтому, чтобы не потерять игроков, тренировочный процесс должен приобретать ярко выраженный индивидуальный специализированный характер. Если быть более конкретным, то на данном этапе существенно меняются сами принципы подготовки. Когда мы проходили этапы обучения, то главным средством специальной подготовки были упражнения и количество их повторений.

На этапе спортивного совершенствования дальнейшее футбольное образование характеризуется преодолением больших физических нагрузок, что требует полной

мобилизации психологических качеств. В этот период возрастает соревновательная практика, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств, где все задачи решаются во временных режимах. Условия тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательных игр.

Задачи этапа решаются с помощью различных методических приемов - изменения внешних условий, а также изменения внутреннего состояния самого игрока, то есть изменения его физических и психологических качеств. Задача тренера организовать процесс подготовки так, чтобы футболисту было бы интересно практически разобраться во всех специфических требованиях игры.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс является тем ключом, который выведет его на уровень готовности. Впрочем, и игрок сейчас уже совсем не тот - как по своей профессиональной заинтересованности, так и по своей психологии.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Система подготовки футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;

после соревновательного микроцикла;

после макроцикла соревнований;

Профилактико - восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют

функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система *гигиенических факторов* включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное

влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный *распорядок дня* позволяет:

создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

повышать спортивную работоспособность;

воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

выполнять различные виды деятельности в определенное время;

правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

выбирать оптимальное время для тренировок;

регулярно питаться;

соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

2. Опасные факторы:

–травмы при падении на скользком грунте;

–выполнение упражнений без разминки;

–травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

3. При занятиях футболом

должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. После окончания занятий футболом

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

II. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу , мини - футболу и футзалу.
2. Тренер до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

III. Требования безопасности во время занятий по футболу

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
4. Занятия должны проходить под руководством тренера.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для учащихся во время спортивных соревнований

I. Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
3. Учащиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
4. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае учащиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
5. Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.
6. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения учащихся.
7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
 - обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20 градусов;
 - проведение соревнований без разминки.

II. Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования учащийся обязан:
 - прослушать и выполнять содержание настоящей инструкции;
 - надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
 - неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
 - проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
 - провести разминку.
2. Запрещается участвовать в соревновании:
 - непосредственно после приема пищи;
 - после больших физических нагрузок;
 - при незаживших травмах и общем недомогании;
3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

III. Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.
2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы учащийся должен прекратить

соревнование, сообщить об этом тренеру , организатору или судье соревнований и действовать в

соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера,судьи соревнований, исключив панику.

V. Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;

- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;

- переодеться, по возможности принять душ.

АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Одна из главных задач на современном этапе подготовки начинающих спортсменов - формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в

большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
5	Работа антидопинговой направленности с родителями обучающихся.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
7	Участие в образовательных семинарах	Семинары
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы
9	Оформление стенда по антидопингу с постоянным обновлением методического материала	

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» оформляется приказом по СДЮШОР.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля. Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

	НП-1			НП-2			НП-3		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота									
Бег на 30 м.	6.4сек	6.5сек	6.6сек	6.3сек	6.4сек	6.6сек	6.2сек	6.3сек	6.6сек
Бег на 60 м.	11.6сек	11.7сек	11.8сек	11.5сек	11.6сек	11.8сек	11.4сек	11.3сек	11.8сек
Челночный бег 3 x10	9.0сек	9.1сек	9.3сек	8.9сек	9.0сек	9.3сек	8.8сек	8,9сек	9.3сек
Скоростно- силовые качества									
Прыжок в длину с места	145см	140см	135см	150см	145см	135см	155см	150см	135см
Тройной прыжок с места	375см	370см	360см	380см	375см	360см	390см	380см	360см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	14см	13см	12см	15см	14см	12см	16см	15см	12см
Выносливость									
Бег на 1000 метров									

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

	Т-1			Т-2			Т-3		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота									
Бег на 15 м с высокого старта	2,6с	2,7с	2,8с	2,6с	2,7с	2,8с	2,5с	2,6с	2,6с
Бег на 15 м с хода	2,2с	2,3с	2,4с	2,2с	2,3с	2,4с	2,1с	2,2с	2,2с
Бег на 30 м с высокого старта	4,7с	4,8с	4,9с	4,7с	4,8с	4,9с	4,6с	4,7с	4,7с
Бег на 30 м с хода	4,4с	4,5с	4,6с	4,4с	4,5с	4,6с	4,3с	4,4с	4,4с
Скоростно- силовые качества									
Прыжок в длину с места	210см	200см	190см	210см	200см	190см	215см	205см	210см
Тройной прыжок с места	640см	630см	620см	640см	630см	620см	645см	645см	640см
Прыжок вверх	15см	13см	12см	15см	13см	12см	15см	14см	15см

с места взмахом руками									
Прыжок вверх с места со взмахом руками	24см	22см	20см	24см	22см	20см	25см	23см	24см
Сила									
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головой (из положения стоя)	7м	6,5м	6м	7м	6,5м	6м	7,5м	7м	6,5м

	Т-4			Т-5		
	5	4	3	5	4	3
Быстрота						
Бег на 15 м с высокого старта	2,4с	2,5с	2,6с	2,3с	2,4с	2,5с
Бег на 15 м с хода	2,0с	2,1с	2,2с	2,0с	2,1с	2,2с
Бег на 30 м с высокого старта	4,5с	4,6с	4,7с	4,4с	4,5с	4,6с
Бег на 30 м с хода	4,2с	4,3с	4,4с	4,1с	4,2с	4,3с
Скоростно-силовые качества						
Прыжок в длину с места	220см	215см	195см	230см	220см	200см
Тройной прыжок с места	650см	640см	630см	665см	655см	635см
Прыжок вверх с места взмахом руками	17см	15см	12см	17см	15см	12см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	26см	25см	20см	26см	25см	20см
Сила						
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (из положения стоя)	8м	7м	6,5м	8м	7,5м	7м

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	ОФП	СС-1			СС-2		
	оценка	5	4	3	5	4	3
	Быстрота						
1	Бег на 15 м с высокого старта	2,2с	2,3с	2,5с	2,2с	2,3с	2,5с
2	Бег на 15 м с хода	1,8	2,0	2,1с	1,8	2,0	2,1с
3	Бег на 30 м с высокого старта	4,5с	4,7с	4,9с	4,5с	4,7с	4,8с
	Бег на 30 м с хода	4,2с	4,4с	4,6 с	4,2с	4,4с	4,5 с
4	Скоростно-силовые качества						
5	Прыжок в длину с места	235см	225см	220см	240см	235см	215см
6	Тройной прыжок с места	670см	650см	620см	675см	655см	620см
	Прыжок вверх с места без замаха руками	22см	20см	18см	22см	20см	18см
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками	30см	29см	27см	30см	29см	27см
	Сила						
8	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (из положения стоя)	11м	10м	9м	11м	10м	9м

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛ

Футбольная школа должна быть укомплектована следующим минимумом сооружений, оборудования и инвентаря:

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствовани я		Этап высшего спортивного	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (месяцев)	коли- чество	срок эксплуа- тации (месяцев)	коли- чество	срок эксплуа- тации (месяцев)	коли- чество	срок эксплуа- тации (месяцев)
						(этап спортивной специализации)		я спортивного мастерства		мастерства	
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающе гося	-	-	1	12	1	6	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на занимающе гося	-	-	2	6	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающе гося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающе гося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на	-	-	1	12	1	6	1	6

			занимающе гося вратаря									
6	Трусы футбольные	пар	на занимающе гося	-	-	2	6	2	6	2	6	
7	Футболка	штук	на занимающе гося	-	-	2	12	2	12	2	12	
8	Щитки футбольные	пар	на занимающе гося	-	-	1	12	1	6	1	6	

ЛИТЕРАТУРА

Перечень информационного обеспечения.

Рекомендуемая литература

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, Советский спорт, 2011 г.
 2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
 3. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 1996г.
 4. Полишкис М.С., Выжгин В.А. (ред.). Футбол. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
 5. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977
 6. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991г.
 7. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1981г.
 8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976г.
 9. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 1979
 10. Правила соревнований по футболу.
-