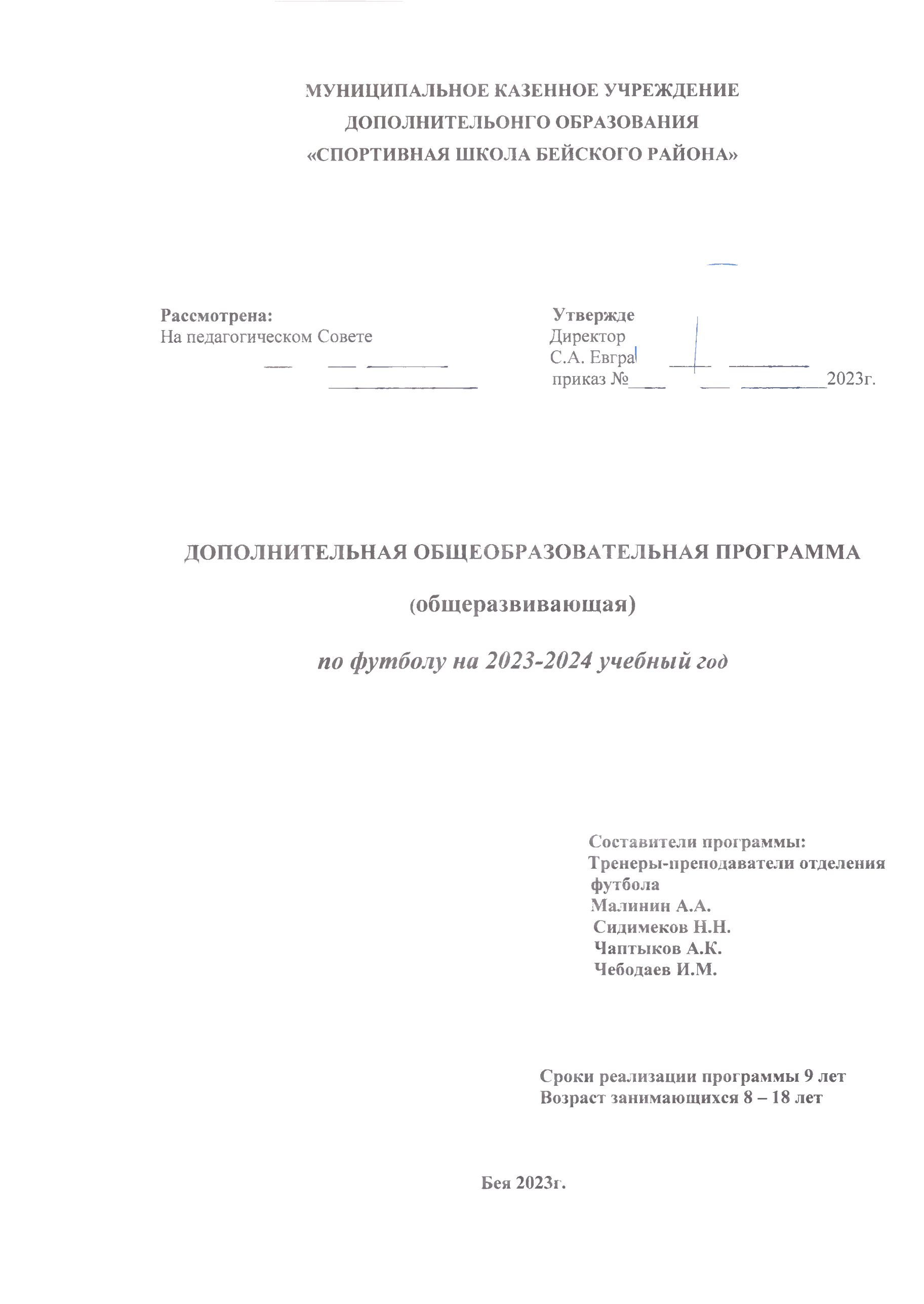
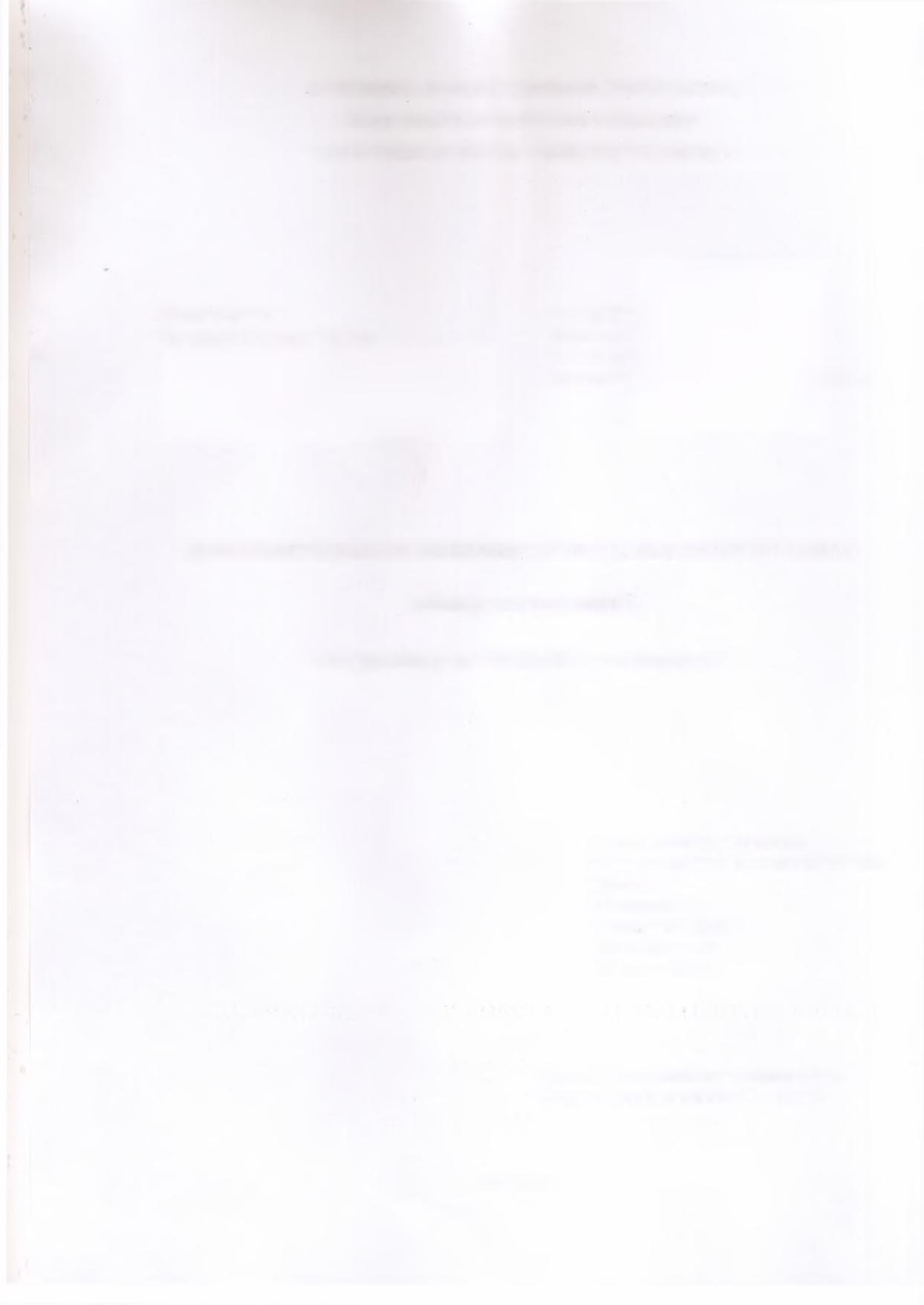
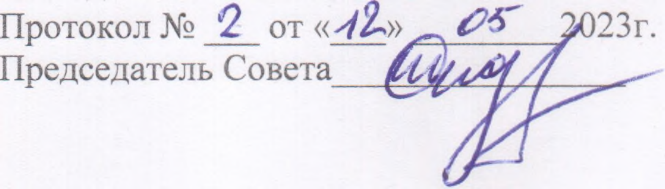
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ** **ДОПОЛНИТЕЛЬОНГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БЕЙСКОГО РАЙОНА»**

**Рассмотрена: Утвержде**

На педагогическом Совете Директор 

С.А. Евгра!

приказ № 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**(общеразвивающая)**

***по футболу на 2023-2024 учебный год***

**Составители программы: Тренеры-преподаватели отделения футбола**

**Малинин А.А.**

**Сидимеков Н.Н.**

**Чаптыков А.К.**

**Чебодаев И.М.**

**Сроки реализации программы 9 лет** **Возраст занимающихся 8-18 лет**

**Бея 2023г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**I Пояснительная записка стр.3**

**II Учебный план стр.8**

**III Календарный учебный график стр.8**

**IV Методические материалы стр.12**

**V Оценочные материалы стр.36**

**I Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Положением МКУ ДО «СШ» и локальными актами СШ, регламентирующими образовательную деятельность.

**Программа по своей направленности** является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, в которых делается упор на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. На содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, где занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей, показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

В каникулярное время СШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

**Цель программы *–*** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной. Социально-активной личности. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**Актуальность и новизна программы:** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения

- Этап начальной подготовки

- Учебно-тренировочный этап обучения

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все три раздела – комплексной программой обучения футболу, направленной на достижение спортивных результатов в данном виде спорта.

**Задачи программы:**

1. Создание условий для развития личности ребёнка.

2. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.

3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.

4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.

5.Укрепление психического и физического здоровья.

6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона.

Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.

**Этапы подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Режим тренировочной работы с группами | Наполняемость в учебных группах (чел.) |
| Спортивно-  оздоровительный этап | Весь период  1год обучения | 6 часов | 15-20 |
| 2 год обучения |
| Начальной подготовки | 1 год обучения | 6 часов | 15-20 |
| 2 год обучения | 15 |
| 3 год обучения | 15 |
| Учебно-  тренировочный  этап | 1год обучения | 6 часов | 15 |
| 2 год обучения | 6 часов | 15 |
| 3год обучения | 6 часов | 14 |
| 4год обучения | 6 часов | 14 |

**Формы и режим занятий:**

|  |  |
| --- | --- |
| урочная | неурочная |
| Спортивно-оздоровительный этап обучения | |
| 1.Групповое занятие | 1.Соревнования |
| 2.Итоговое тестирование | 1. Просмотр соревнований   3. Домашнее задание  4. Самостоятельные занятия |
| Этап начальной подготовки | |
| 1. Групповое занятие | 1. Соревнование |
| 2. Итоговое тестирование | 2. Домашнее задание |
| З. Теоретические занятия | З. Городской спортивно-оздоровительный лагерь |
| 4. Товарищеские игры |  |
| Учебно-тренировочный этап обучения | |
| 1.Учебные занятия | 1. Соревнования |
| Групповые, индивидуальные | 2. Городской спортивно-оздоровительный лагерь |
| 2.Тестирование | 3.Домашнее задание |
| З. Реабилитационные и восстановительные мероприятия | 4.Просмотр соревнований |
| 4. Теоретические занятия | 5. Судейская практика |
| 5. Товарищеские игры |  |

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возраст­ных закономерностей

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на не­обходимых для достижения высоких результатов объемах трени­ровочных нагрузок, постепенности их увеличения. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и пе­ревод учащихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных ре­зультатов.

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и являет­ся минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.
2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревно­вательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения недельная учебно-тренировочная нагрузка может уве­личиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.
3. Общий объем годового учебного плана должен быть выпол­нен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период со­кращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоро­вительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-трени­ровочной работы устанавливается: для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму по­следующего года обучения;

Продолжительность одного занятия в группах начальной под­готовки и в учебно-тренировочных груп­пах не должна превышать 2-х академических часов.

При планировании работы, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три пе­риода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах - минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека - в учебно-тренировочных группах.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подго­товки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футбо­лу составляют конкретные количественные показатели по основ­ным видам подготовки, физическому развитию, результатам уча­стия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием конт­рольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ - не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода на последующий год обучения учащиеся каж­дой учебной группы должны сдать определенное количество нор­мативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения произво­дится на основании решения тренерского совета с учетом: выполне­ния юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце под­готовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) пе­риодов.

1. Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и конт­рольные игры, матчевые встречи, районные, зональные, областные, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в про­цессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятель­ности.

9. Выполнение программы по каждому году обучения и требо­вания по общей и специальной физической подготовке, показан­ный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спор­тивной школы в целом.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы

|  |  |
| --- | --- |
|  | Описание |
|  | Объяснение |
|  | Рассказ |
|  | Разбор |
|  | Указание |
|  | Команды и распоряжения |
|  | Подсчёт |

**Наглядные методы:**

Показ упражнений и техники футбольных приёмов

Использование учебных наглядных пособий

Видео фильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

**Практические методы:**

Метод упражнений

Метод разучивания по частям

Метод разучивания в целом

Соревновательный метод

Игровой метод

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней

2. Общефизические упражнения

3. Специальные физические упражнения

4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: Спортивно-оздоровительный этап обучения 8-18лет; Этап начальной подготовки- 9-13 лет; Учебно-тренировочный этап обучения- 14-18 лет.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

1. Тестирование

2. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

3. Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II. Учебный план**  **Годовой учебный план**  **МБУ «Бейская СШ»** | | | | | | | | | | |
| № п/п | Разделы подготовки | СОГ | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Кол-во лет | 6 | 7 | 7 - 8 | 9 - 10 | 11 - 12 | 12 - 13 | 13 - 14 | 14 - 15 | 15 - 16 |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 | 74 | 70 | 70 | 71 | 76 | 74 | 72 | 70 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 | 57 | 61 | 50 | 45 | 45 | 38 | 38 | 38 |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 80 | 74 | 80 | 75 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 5 | Тактическая подготовка | 26 | 45 | 48 | 48 | 53 | 53 | 60 | 60 | 60 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 7 | Соревнования | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 8 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Восстанови­тельные мероприятия | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество часов** | | **184** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

**III. Календарный учебный график по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.1. Годовой календарный учебный график по футболу**  **для спортивно-оздоровительных групп** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | | Разделы подготовки | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | | Март | | | | Апрель | | | Май | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | |
| 1 | | Теоретическая подготовка | | | 7 | | | | |  | | | | |  | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 2 | | Общая физическая подготовка | | | 32 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | 3 | | 3 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 3 | | Специальная физическая подготовка | | | 22 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | |
| 4 | | Подвижные, спортивные игры | | | 50 | | | | | 2 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | | 4 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | |
| 5 | | Техническая подготовка | | | 48 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | 4 | | 4 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | |
| 6 | | Тактическая подготовка | | | 5 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 7 | | Интегральная подготовка | | | 5 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 8 | | Соревнования | | | 7 | | | | |  | | | | |  | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | |  | | | |  | | | 1 | |  | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 9 | | Контрольные испытания | | | 8 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 1 | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | Итого | | | 184 | | | | | 15 | | | | | 17 | | | | | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | 17 | | | | | 15 | | | | 16 | | | 17 | | 14 | | | | | 11 | | | | | 11 | | | | |
| **3.2. Годовой календарный учебный график по футболу для группы**  **начальной подготовки 1 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | | Разделы подготовки | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | | Март | | | | Апрель | | | Май | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | |
| 1 | | Теоретическая подготовка | | | 8 | | | | |  | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 2 | | Общая физическая подготовка | | | 55 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | 4 | | 4 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | |
| 3 | | Специальная физическая подготовка | | | 25 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | 2 | | | | | 3 | | | | | 2 | | | | |
| 4 | | Подвижные, спортивные игры | | | 90 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | 7 | | 7 | | | | | 7 | | | | | 6 | | | | |
| 5 | | Техническая подготовка | | | 60 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | |
| 6 | | Тактическая подготовка | | | 8 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 7 | | Интегральная подготовка | | | 8 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | |  | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 8 | | Соревнования | | | 12 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 9 | | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | 10 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | 1 | | 2 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | |
|  | | Итого | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | 22 | | 22 | | | | | 22 | | | | | 21 | | | | |
| **3.3. Годовой календарный учебный график по футболу для группы**  **начальной подготовки 2 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | Май | Июнь | | | | Июль | | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | | | 8 | | | | |  | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | 55 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 4 | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | 25 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | 2 | | | | 3 | | | | | 2 | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры | | | | | 90 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | 7 | 7 | | | | 7 | | | | | 6 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | | | | | 60 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | 5 | | | | 5 | | | | | 5 | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | | | | | 8 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | | | 8 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | |  |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 8 | Соревнования | | | | | 12 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 9 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | | | 10 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | 1 | 2 | | | | 1 | | | | | 2 | | | |
| Итого | | | | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | 24 | 22 | | | | 22 | | | | | 21 | | | |
| **3.4. Годовой календарный учебный график по футболу для группы**  **начальной подготовки 3 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | | | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | | | | 10 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | |  | | | | |  | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | 80 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 6 | | | | 7 | | 6 | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | 38 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | 4 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры | | | | | | 37 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | | | | | | 90 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | 8 | | | 8 | | | 8 | | | | | 8 | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | | | | | | 12 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | | | | 11 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |  | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | 5 | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 9 | Соревнования | | | | | | 15 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 2 | | | | 2 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 10 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | | | | 14 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| Общее количество часов | | | | | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | 24 | | | 22 | | | 22 | | | | | 21 | | | |
| **3.5. Годовой календарный учебный график по футболу для**  **учебно-тренировочной группы 1 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | | | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | | | | 13 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | 65 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 5 | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | | | 5 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | 75 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 6 | | | | 6 | | 6 | | | 6 | | | 6 | | | | | 6 | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры | | | | | | 26 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | | | | | | 93 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | 8 | | | 8 | | | 8 | | | | | 8 | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | | | | | | 12 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | | | | 60 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | 4 | | | 4 | | | 4 | | | | | 4 | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | 5 | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 9 | Соревнования | | | | | | 70 | | | | | 8 | | | | | 8 | | | | | 4 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 6 | | 6 | | | 8 | | | 8 | | | | | 9 | | | |
| 10 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | | | | 8 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | 1 | | |  | | |  | | | | |  | | | |
| 11 | Восстанови­тельные мероприятия | | | | | | 8 | | | | |  | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | |  | | |  | | | | |  | | | |
| Общее количество часов | | | | | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | 24 | | | 22 | | | 22 | | | | | 21 | | | |
| **3.6. Годовой календарный учебный график по футболу для**  **учебно-тренировочной группы 2 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | | | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | | | | 14 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | | | | 66 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 5 | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | | | 5 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | | | | 76 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 6 | | | | 6 | | 6 | | | 6 | | | 6 | | | | | 6 | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры | | | | | | 15 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | | | | | | 94 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 5 | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | | | 5 | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | | | | | | 48 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | 4 | | | 4 | | | 4 | | | | | 4 | | | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | | | | 61 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | 4 | | | 4 | | | 4 | | | | | 4 | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | 5 | | | | | 1 | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 9 | Соревнования | | | | | | 73 | | | | | 8 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 7 | | 7 | | | 9 | | | 9 | | | | | 9 | | | |
| 10 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | | | | 8 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | 1 | | |  | | |  | | | | |  | | | |
| 11 | Восстанови­тельные мероприятия | | | | | | 8 | | | | |  | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | |  | | |  | | | | |  | | | |
| Общее количество часов | | | | | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | 24 | | | 22 | | | 22 | | | | | 21 | | | |
| **3.7. Годовой календарный учебный график по футболу для**  **учебно-тренировочной группы 3 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | | 17 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | | 73 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | | 84 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 7 | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры | | | 15 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 5 | Техническая подготовка | | | 103 | | | | | 8 | | | | | 8 | | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 9 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | |
| 6 | Тактическая подготовка | | | 55 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | |
| 7 | Интегральная подготовка | | | 61 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | 21 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 9 | Соревнования | | | 73 | | | | | 8 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 9 | | | | | 9 | | | | 9 | | | |
| 10 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | | 18 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 11 | Восстанови­тельные мероприятия | | | 15 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| Общее количество часов | | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 22 | | | | | 22 | | | | 21 | | | |
| **3.8. Годовой календарный учебный график по футболу для**  **учебно-тренировочной группы 4 года обучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п\п | Разделы подготовки | | часы | | | | | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | Август | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | | 17 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 75 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 7 | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 85 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 8 | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 7 | | | | | 7 | | | | 7 | | | |
| 4 | Техническая подготовка | | 107 | | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | 10 | | | | | 10 | | | | 10 | | | | 9 | | | | | 9 | | | | 8 | | | | 8 | | | | 8 | | | | | 8 | | | | 8 | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | | 55 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | |
| 6 | Интегральная подготовка | | 61 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 4 | | | | 4 | | | |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | 22 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 1 | | | |
| 8 | Соревнования | | 73 | | | | | 8 | | | | | 4 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | | 5 | | | | 7 | | | | 7 | | | | 9 | | | | | 9 | | | | 9 | | | |
| 9 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | | 22 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 10 | Восстанови­тельные мероприятия | | 15 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| Общее количество часов | | | 276 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | | 24 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 22 | | | | | 22 | | | | 21 | | | |

**IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**4.1. Теоретическая подготовка.**

***Тема 1. Физическая культура и спорт в России***

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Класси­фикационные нормы и требования по футболу.

4. Международное спортивное движение. Достижения россий­ских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх.

***Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом***

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и меж­дународные юношеские соревнования. Лучшие российские фут­болисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Рос­сийский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

***Тема 3. Строение и функции организма человека***

1. Краткие сведения о строении и функциях организма чело­века. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма;

2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.  
Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регу­лярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоро­вья, развитие физических способностей, достижение высоких ре­зультатов в спорте.

***Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена***

*1.* Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

1. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор­том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
2. Закаливание и его значение для повышения работоспособно­сти и увеличения сопротивляемости организма к простудным за­болеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
3. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и со­ревнований.

6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоро­вье и работоспособность спортсмена.

***Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль***

1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и со­держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные са­моконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.
3. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачеб­ной помощи.
4. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их приме­нение. Противопоказания.

***Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки***

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физиче­ского развития, нормального функционирования организма, под­держания здоровья и работоспособности.
2. Тренировка как процесс формирования двигательных навы­ков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление ра­ботоспособности организма после различных по объему и интен­сивности тренировочных нагрузок.

***Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка***

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепле­ния здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, вы­носливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

1. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.
2. Взаимосвязь между развитием основных двигательных ка­честв.
3. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, ин­дивидуальные занятия.

5. Основные требования по физической подготовке, предъяв­ляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по конт­рольным нормативам в решении задач по всесторонней физиче­ской подготовке юных спортсменов.

***Тема 8. Техническая подготовка***

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классифика­ция и терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного ма­стерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполне­ния технических приемов, эффективность применения в конкрет­ных игровых условиях. Анализ выполнения различных техниче­ских приемов и эффективности и
3. х применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движе­ний (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.
4. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устра­нения.
5. Контрольные упражнения и нормативы по технической под­готовке для юных футболистов.

***Тема 9. Тактическая подготовка***

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.
2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с раз­личной расстановкой игроков.
3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, за­щитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и ин­дивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «ши­роким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование ско­ростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Ата­кующие комбинации флангом и центром.

1. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», ком­бинированная оборона, создание численного преимущества в обо­роне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного по­ложения «вне игры».
2. Тактические комбинации в нападении и защите при выпол­нении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
3. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.
4. Разбор по DVD ивидеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

***Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортс­мена. Психологическая подготовка***

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значе­ние развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенство­вания психологической подготовки футболистов в процессе спор­тивной тренировки.
4. Непосредственная индивидуальная психологическая подго­товка футболиста к предстоящим соревнованиям.

***Тема 11. Основы методики обучения и тренировки***

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действия­ ми обучающихся.
3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их со­вершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, твор­ческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсив­ностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершен­ствования.
6. Систематическое участие в соревнованиях важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.
7. Основная форма организации и проведения учебно-трени­ровочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплекс­ных и тематических занятиях.
8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

***Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет***

1. Роль и значение планирования как основы управления про­цессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.
2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и пе­риодам.
3. Индивидуальные планы тренировки.
4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.
5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортс­мена.
6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

***Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований***

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, преду­преждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.
3. Значение спортивных соревнований.
4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.
5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: кру­говая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

***Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры***

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного поло­жения команды.

1. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, харак­теристика игроков.
2. Определение состава своей команды. Тактический план пред­стоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления до­  
   пущенных в игре ошибок.
3. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдель­ных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не­выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

***Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь***

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнова­ний, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудо­вание.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировоч­ным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**4.2. Общая физическая подготовка**

**4.2.1. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)**

Строевые упражнения - основная стойка, посторенние в колон­ну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профи­лактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предме­том (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внеш­нем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу­приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель»,«К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с пред­метами и без. Лыжная подготовка — переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения -группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гим­настической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; пере­шагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спор­тивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

**4.2.2. Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размы­кание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. По­вороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, от­ведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты го­ловы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - накло­ны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опу­скание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднима­ние и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседа­ния на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны ту­ловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стой­ке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с по­воротами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после под­брасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжка­ми, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию дви­жений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы пре­пятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бро­сками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах основными сти­лями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

*Плавание.* Освоение одного из стилей плавания. Старты и пово­роты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафе­ты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

**4.3. Специальная физическая подготовка**

**4.3.1 Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)**

Воспитание физических качеств:

*Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассив­ные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положе­ниями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнасти­ческой стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по на­клонной плоскости вниз.

*Развитие ловкости -* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упраж­нения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы -* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

*Развитие выносливости* - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лы­жах с подъемами и спусками. Плаванье.

**4.3.2. Учебно-тренировочные (УТГ)**

*Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для разви­тия стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой ли­нии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с эле­ментами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускоре­ние под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передви­гающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обвод­ка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

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

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннис­ного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Присе­дания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрям­лением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с мак­симальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяже­стей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Бро­ски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попере­менное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой па дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мя­чей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повтор­ное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с веде­нием мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, трени­ровочные игры увеличенной продолжительности. Игры с умень­шенным по численности составом.

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

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

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

**4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1. Группы начальной подготовки**

**4.1.1. Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов тех­ники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

*Техника передвижения.* Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направле­ния и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя но­гами с разбега.

*Для вратарей -* прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторо­ны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, вну­тренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и ка­тящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по пры­гающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обман­ных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для по­следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущих­ся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* «Уход» выпадом (при атаке про­тивника спереди, умение показать туловищем движение в одну сто­рону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником на ме­сте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скач­ками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыж­ке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с паде­нием в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**4.1.2 Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагиро­вать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использо­вание изученных способов удара по мячу. Применение необходи­мого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целе­сообразной для использования ведения мяча, выбор способа и на­правления ведения. Применение различных видов обводки (с из­менением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партне­ру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных по­ложениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

**4.1.3 Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по от­ношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и спо­соба действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандарт­ных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в во­ротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгры­вать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открыв­шемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**4.2. Учебно-тренировочные группы**

**4.2.1. Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней ча­стями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катя­щемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по не­подвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее рассто­яние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротив­лением.

*Удары по мячу головой.* Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и тра­екториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сто­роны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков против­ника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летя­щих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъ­ема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изучен­ными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и про­тиводействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу,

закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» вы­падом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убира­нием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Финты «уда­ром головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после пере­дачи мяча партнером с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником уда­ром и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных по­ложений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией по­лета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**4.2.2. Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных тех­нических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скре­щивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и разви­вать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в ата­ке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

**4.2.3. Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопер­нику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при равном со­отношении сил и при численном преимуществе соперника, осу­ществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Орга­низация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении про­тивником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных дей­ствий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной такти­ческой системе в составе команды. Организация обороны по прин­ципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «стенки» при про­битии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (за­нятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комби­нации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**4.2.4. Учебные и тренировочные игры**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

**4.2.5. Инструктаж и судейская практика**

Учащиеся регулярно привлекаются в качестве тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, соревнований в качестве помощника судьи.

**4.2.6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание**

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится : «ребёнок здоров». Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,

- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,

- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,

- переключение с одних упражнений на другие,

- рациональная организация всего режима дня в целом,

1. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка, - психорегулирующая тренировка, - применение мышечной релаксации, - разнообразные виды досуга, - просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

1. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание,

- витаминизация,

- разнообразные виды массажа,

- разнообразные виды гидропроцедур,

- физиотерапия,

- ультрафиолетовое облучение.

**4.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**4.3.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
2. уровень физической подготовленности ребёнка;
3. научить элементарным приёмам работы с мячом;
4. научить простым правилам игры в футбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
| 1. | Теоретическая подготовка: | 7 |
| 2. | Общая физическая подготовка:   1. Упражнения для развития силы:   - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения общего воздействия   1. Упражнения для развития гибкости:   - Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)   1. Упражнения для развития ловкости: 2. Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 3. Акробатические упражнения:   - Кувырки  - Перекаты, перевороты  6. Беговые упражнения  - Бег (30,60,100)  7. Подвижные игры и эстафеты. | 50 |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  - Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития ловкости; | 22 |
| 4. | Техническая подготовка:  - Техника передвижений;  - Удары по мячу ногой;  - Удары по мячу головой;  - Остановка мяча;  - Ведение мяча;  - Обманные движения (финты);  - Отбор мяча;  - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;  - Техника игры вратаря; | 50 |
| 5. | Тактическая подготовка:  Тактика нападения:  - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  2. Тактика защиты:  - Индивидуальные действия;  - Групповые действия; | 5 |
| 6. | Контрольные испытания:  -тестирование по учебным контрольным нормативам | 8 |
| 7. | Подвижные, спортивные игры | 97 |
| 8. | Интегральная подготовка | 5 |
| 9. | Соревнования: | 10 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 276 |

**4.3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В период начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приёмы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий в игре.

Задачи этапа начальной подготовки: - Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом; - Повысить общую координацию движений; - Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов; - Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

**Учебно-тематический план на год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| 1. | Теоретическая подготовка: тема | 8 | 9 | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка:   1. Упражнения для развития силы:   - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  2. Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения для разгибателей туловища  - Упражнения для разгибателей ног  - Упражнения общего воздействия   1. Упражнения для развития гибкости:   - Гибкости плечевого сустава  - Гибкости спины  - Гибкости ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)   1. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 2. Упражнения с предметом   - С набивными мячами | 60 | 70 | 80 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Акробатические упражнения   - Кувырки   1. - Перекаты, перевороты 2. Беговые упражнения   - Бег (30,60,100,400,500, 800м)  - Бег (6 минут)   1. Спортивные игры   - Баскетбол  - Волейбол  - Ручной мяч  Подвижные игры и эстафеты. |  |  |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  - Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для развития скоростно-силовых  качеств;  - Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития специальной  выносливости;  - Упражнения для  развития ловкости; | 25 | 30 | 38 |
| 4. | Техническая подготовка:  - Техника передвижений; | 60 | 80 | 90 |
|  | - Удары по мячу ногой; |  |  |  |
|  | - Удары по мячу головой; |  |  |  |
|  | - Остановка мяча; |  |  |  |
|  | - Ведение мяча; |  |  |  |
|  | - Обманные движения (финты); |  |  |  |
|  | - Отбор мяча; |  |  |  |
|  | - Вбрасывание мяча из-за боковой линии; |  |  |  |
|  | - Техника игры вратаря; |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка:   1. Тактика нападения:   - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  - Групповые действия;   1. Тактика защиты:   - Индивидуальные действия;  - Групповые действия;  - Тактика вратаря;  - Ведение учебных игр по избранной тактической системе. | 8 | 10 | 12 |
| 6. | Интегральная подготовка | 8 | 10 | 11 |
| 7. | Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП,ТТП | 14 | 14 | 14 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика |  |  | 5 |
| 9. | Соревнования: | 12 | 14 | 15 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 276 | 276 | 276 |

**4.3.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

1. Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

2. Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;

3. Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;

4. Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)

5. Расширить игровую и соревновательную практику;

6. Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона;

7. Подготовка «Юных судей»;

8. Профориентация выпускников спортивной школы.

**Учебно-тематический план на год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Программный материал** | **УТГ -1** | **УТГ -2** | **УТГ -3** | **УТГ -4** |
| 1. | **Теоретическая подготовка:** | 12 | 20 | 30 | 30 |
| 2. | **Общая физическая подготовка:**  Упражнения для развития силы:  - Силы мышц рук  - Силы мышц ног  - Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  2. Упражнения для развития быстроты:  - ОРУ для развития быстроты  - Упражнения для разгибателей туловища  - Упражнения для разгибателей ног  - Упражнения общего воздействия  Упражнения для развития гибкости:  - Гибкости плечевого сустава  - Гибкости спины  - Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) | 90 | 100 | 120 | 126 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.  Упражнения с предметом  - С набивными мячами  Акробатические упражнения  - Кувырки  - Перекаты, перевороты  Беговые упражнения  - Бег (30,60,100,400,500, 800м)  - Бег (6 минут)  Спортивные игры  - Баскетбол  - Волейбол  - Ручной мяч  Подвижные игры и эстафеты. |  |  |  |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка:  - Упражнения для развития быстроты;  - Упражнения для развития скоростно-силовых  качеств;  - Упражнения для вратарей;  - Упражнения для развития специальной  выносливости;  - Упражнения для развития ловкости; | 75 | 76 | 84 | 85 |
| 4. | **Техническая подготовка:** - Удары по мячу ногой; |  |  |  |  |
| - Удары по мячу головой; |  |  |  |  |
| - Остановка мяча; |  |  |  |  |
| - Ведение мяча; | 93 | 94 | 96 | 97 |
| - Обманные движения (финты); |  |  |  |  |
| - Отбор мяча; |  |  |  |  |
| - Вбрасывание мяча из-за боковой линии; |  |  |  |  |
| - Техника игры вратаря; |  |  |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка:   1. Тактика нападения:   - Индивидуальные действия без мяча;  - Индивидуальные действия с мячом;  - Групповые действия;   1. Тактика защиты:   - Индивидуальные действия ;  - Групповые действия;  - Тактика вратаря;  - Ведение учебных игр по избранной тактической системе. | 45 | 48 | 55 | 55 |
| 6. | Контрольные испытания: (контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП,ТТП | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 8. | Контрольные игры и соревнования | 70 | 73 | 72 | 72 |
| 9. | Интегральная подготовка | 60 | 61 | 61 | 61 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 11. | Подвижные спортивные игры | 26 | 15 | 15 |  |
| 12. | Общефизическая подготовка | 65 | 66 | 65 | 65 |
| 13. | Теория | 13 | 14 | 14 | 14 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ: | 276 | 276 | 276 | 276 |

**4.4. Воспитательная работа**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что

она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы: -цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; -знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; -владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

* связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
* воспитание в коллективе;
* единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
* сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
* систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
* единство слова и дела в жизни спортивной группы;
* сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение

правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеетличный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

* 1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
  2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
  3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
* общее руководство группой (капитан команды);
* контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
* проверка личной гигиены и экипировки;
* новости из жизни спорта и футбола в частности;
* разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
* культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
* ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

**4.5. Летняя спортивно-оздоровительная работа**

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно- оздоровительные лагеря:

* городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

В лагере при помощи средств из других видов спорта(гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальною выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

**4.6. 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:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, по­ложительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинирован­ность.
3. 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.
4. 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 команд для контрольных игр, руко­водством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка 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, и 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-преподаватель, 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-преподавателя орга­низовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером-преподавателем и ребенком значительно облегчает процесс обуче­ния, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера-преподавателя. 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-преподавателю 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-преподавателем 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-преподавателя 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 обусловливают 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.

**4.7. Методическое и материально-техническое обеспечение программы.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче норм контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Режим учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед или лекций продолжительность 10-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин., кроме того теоретические сведения сообщаются также в ходе практических занятий. После чего продаться анализ занятий разбор игр на основе просмотра видео материла

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Прием контрольных нормативов производится не менее двух раз в течении года.

Для начальной и учебно-тренировочных групп модельные занятия разработаны на основе годовых планов-графиков спортивной подготовке и примерных недельных циклов на различных этапах.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства дейст­виями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических дей­ствий по частям и в целом, анализ действий (своих и против­ника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интен­сивностью, с ускорением, круговой, игровом, соревнователь­ный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и так­тической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее ус­ловие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических за­нятиях, их особенности.

Эффективность тренировочного и соревновательного процес­сов в отделении футбола СШ зависит от методического и материально-технического обеспечения. Создание специальных условий для качественной подго­товки резерва для футбольных клубов и сборных команд Бейского района и Республики Хакасия, обеспечение комплексного решения проблем физического воспи­тания и оздоровления детей, подростков и молодежи путем целе­направленного использования всех возможностей методического и материально-технического обеспечения вида спорта.

Методическое обеспечение включает:

1. методический класс;
2. тренерская комната;
3. методическая литература;
4. учебные видео-фильмы на видео кассетах и DVD;
5. плакаты, слайды;

Материально-техническая база СШ включает:

***Специализированные площади:***

1. мини-футбольных полей - 2 (одно синтетическое);
2. три игровых зала МБОУ "Бейская СОШИ им. Н.П. Князева", Борцовский зал, зал Бейского РДК МКУ ДО «СШ»;
3. спортивные площадки (баскетбольные - 2, волейбольные - 1);

4) раздевалки для обучающихся (душ, туалет);

***Оборудование:***

1. стандартные ворота (футбольные) 4 шт.
2. футбольные ворота 2x3 м 8шт.
3. малые ворота 1x1 м 2 шт.
4. стойки для обводки 20 шт.
5. 10) легкоатлетические барьеры 10 шт.

***Инвентарь:***

1. флажки угловые 8 шт.
2. конусы тренировочные 80 шт.
3. комплект конусов 2x40 шт.
4. комплект барьеров 10 шт.
5. мячи футбольные 100 шт.
6. планшет магнитный 4 шт.
7. сетка для мячей 8 шт.
8. компрессор для накачивания мячей 1 шт.

9) игровая форма двух цветов 8 комплектов

**V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**5.1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП,СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА**

**5.1.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ**

**5.1.2.  *ОФП:***

* + 1. бег 30 м (сек.)
    2. бег 300 м (сек.)
    3. прыжки в длину (см)

***5.1.3. СФП:***

1. бег 30м с ведением мяча (сек.)
2. вбрасывание мяча на дальность (м.)

**5.1.4.** ***Техническая подготовка:***

1. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
2. жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СОГ, НП-1 | | | НП-2 | | | НП-3 | | |
| Упражнения | Показатели в баллах | | | | | | | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ***ОФП:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. бег 30м (сек.) | 5,7 | 6,3 | 6,7 | 5,3 | 6,0 | 6,3 | 5,1 | 5,3 | 6,0 |
| 2. бег 300м(сек.) | 65,0 | 70,0 | 75,0 | 60,0 | 65,0 | 70,0 | 59,0 | 60,0 | 65,0 |
| 3. прыжки в длину с места (см) | 165 | 160 | 155 | 160 | 155 | 140 | 170 | 160 | 155 |
| ***СФП:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. бег 30м с ведением мяча | 7,0 | 7,5 | 8,5 | 6,4 | 7,0 | 8,0 | 6,2 | 6,4 | 7,0 |
| (сек.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Вбрасывание мяча на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дальность (м.) | 10 | 9 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 10 |
| ***Техническая подготовка:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 4 |
| 7. Жонглирование мячом (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 9 |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | УТГ-1 | | | УТГ - 2 | | |
| Упражнения | Показатели в баллах | | | | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ***ОФП:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. бег 30м (сек.) | 5,0 | 5,1 | 5,5 | 4,8 | 4,9 | 5,1 |
| 2. бег 300м(сек.)400м- |  |  |  |  |  |  |
| (УТГ-2) | 57,0 | 59,0 | 65,0 | 65,0 | 67,0 | 70,0 |
| 3. 6-минутный бег (м), |  |  |  |  |  |  |
| 4.12-минутный бег - (с УТГ-2) | 1400 | 1350 | 1100 | 3000 | 2800 | 2500 |
| 5. прыжок в длину (см) | 180 | 170 | 160 | 210 | 200 | 180 |
| ***СФП: для полевых игроков*** |  |  |  |  |  |  |
| 6.бег с ведением мяча(сек) | 6,1 | 6,2 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,2 |
| 7.Бег 5х30м с ведением |  |  |  |  |  |  |
| мяча (сек)(с УТГ-2) |  |  |  | 30,0 | 35,0 | 40,0 |
| 8.удары по мячу на |  |  |  |  |  |  |
| дальность - сумма ударов | 45 | 39 | 34 | 55 | 50 | 45 |
| правой и левой ногой (м) |  |  |  |  |  |  |
| 9.вбрасывание мяча |  |  |  |  |  |  |
| руками на дальность (м) | 14 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 |
| ***Техническая*** |  |  |  |  |  |  |
| ***подготовка: для полевых игроков*** |  |  |  |  |  |  |
| 10.удары по мячу на точность(число показаний из 10 ударов) | 8 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| 11.ведение мяча, обводка |  |  |  |  |  |  |
| стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2) |  |  |  | 9,5 | 10 | 14 |
| 12.жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 | 25 | 20 | 12 |
| ***Техническая подготовка: для*** |  |  |  |  |  |  |
| ***вратарей с УТГ-2*** |  |  |  |  |  |  |
| 13. удары по мячу ногой с |  |  |  |  |  |  |
| рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 34 | 30 | 25 |
| 14. бросок мяча на |  |  |  |  |  |  |
| дальность (м) |  |  |  | 24 | 20 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | УТГ - 3 | | | УТГ - 4 | | |
|  | Показатели в баллах | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| ***ОФП:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. бег 30м (сек.) | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 4,4 | 4,6 | 4,8 |
| 2. 400м-(сек) | 64,0 | 65,0 | 67,0 | 61,0 | 64,0 | 65,0 |
| 3. 12-минутный бег (м) |  |  |  | 3150 | 3100 | 3000 |
| 4. прыжок в длину (см) | 3100 | 3000 | 2500 | 225 | 220 | 210 |
| ***СФП: для полевых игроков*** |  |  |  |  |  |  |
| 5. бег 30м с ведением мяча | 220 | 210 | 200 | 5,2 | 5,4 | 5,8 |
| (сек) |  |  |  |  |  |  |
| 6.Бег 5х30м с ведением мяча | 5,4 | 5,8 | 6,0 | 27,0 | 28,0 | 30,0 |
| (сек) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7.удары по мячу на |  |  |  |  |  |  |
| дальность - сумма ударов | 28,0 | 30,0 | 35,0 | 65 | 60 | 55 |
| правой и левой ногой (м) |  |  |  |  |  |  |
| 8.вбрасывание мяча руками |  |  |  |  |  |  |
| ***на дальность (м)*** | 60 | 55 | 50 | 21 | 19 | 15 |
| ***Техническая подготовка:*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. для полевых игроков |  |  |  |  |  |  |
| 1. удары по мячу на точность (число попаданий)   ведение мяча, обводка | 19 | 17 | 14 | 6 | 5 | 4 |
| ***стоек и удар по воротам (сек)*** | 8 | 7 | 6 | 8,7 | 9,0 | 9,5 |
| ***Техническая подготовка:*** |  |  |  |  |  |  |
| для вратарей с УТГ-2 |  |  |  |  |  |  |
| 11. удары по мячу ногой с | 9,0 | 9,5 | 12 | 40 | 38 | 34 |
| рук на дальность и точность |  |  |  |  |  |  |
| (м) |  |  |  |  |  |  |
| 12. бросок мяча на дальность |  |  |  | 30 | 26 | 24 |

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

**,**

**VI. ЛИТЕРАТУРА**

* 1. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт. 2011г.
  2. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов
  3. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год.
  4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
  5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
  6. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
  7. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
  8. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
  9. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
  10. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
  11. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
  12. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
  13. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.