**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ

#### методические указания для подготовки выпускников ВГИФК к Государственной аттестации по специализации

#### Воронеж 2019

#### УДК

ББК

**Рецензенты:**

1. к.п.н., профессор кафедры Т и МСИ Н.И. Годунова

2. к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМФКПИП И.Н. Маслова

**Авторы:**  к.п.н., доцент Е.Н. Семенов, ст. преподаватель Я.Е. Козлов, ст. преподаватель И.С. Анискевич.

Содержание методического указания полностью соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта в соответствии с требованиями ФГОС 3+ по направлению 49.03.01. "Физическая культура", Профиль подготовки:«Спортивная тренировка в избранном виде спорте». В методических указаниях кратко изложена основополагающая информация о необходимых знаниях, умениях и навыках которыми должен обладать выпускник ИФК в области теории и методики спортивной тренировки в футболе. Методические указания предназначены для студентов ВГИФК готовящихся к Государственной аттестации.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА………………………………4**

**II. ТЕХНИКА ИГРЫ…………………………………………………………….5**

**III. ТАКТИКА ИГРЫ…………………………………………………………..6**

**IV. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА…………………………………………………………………8**

**V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.…………………………9**

**VI. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ……………11**

**VII.** [**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**](#_Toc307831498) [**ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**](#_Toc307831499)**……………………………………………………………13**

**VIII. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ…...……………………..15**

**IХ. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ФУТБОЛЕ…………...16**

**Х. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ****……………..……16**

**ЛИТЕРАТУРА………………………………………………………………..….17**

# I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

## 1.1. Футбол в общей системе физического воспитания. Социальная значимость футбола.

Футбол - как одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Коллективный характер футбольной деятельности. Факторы способствующие воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность как комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивающих основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решающиеся в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов. Массовая подготовка спортивных резервов по футболу.

### 1.2. Организационная структура управления футболом

Общее руководство футболом в стране. Российский футбольный Союз (РФС) - самоуправляемая общественно-государственная организация. Главные задачи РФС: развитие, популяризация и организационное обеспечение массового и детско-юношеского футбола в стране; повышение мастерства, нравственного и профессионального уровня футболистов, тренеров, судей; организация и совершенствование системы проведения соревнований среди команд не любителей, футбольных школ и коллективов физкультуры; содействие развитию материально-технической базы отечественного футбола, обеспечение его кадрами специалистов и общественников. Текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организация подготовки сборных команд России. Территориальные федерации футбола, команды мастеров, футбольные клубы, секции, спортивные школы, центры, взаимодействие со спортивными комитетами областей, краев и республик. Специализированные объединения: Профессиональную футбольную лигу (ПФЛ), Ассоциацию женского футбола (РАЖФ), Ассоциацию мини-футбола (РАМФ), Ассоциацию инвалидного футбола, ассоциированные члены РФС- детская лига, Союз ветеранов футбола и др. РФС и сотрудничество с Международной федерацией футбольных ассоциаций (ФИФА). Организационная основа ФИФА: Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА), Конфедерация футбола стран Северной и Центральной Америки и стран бассейна Карибского моря (КОНКАКАФ), Конфедерация футбола Южной Америки (КОНМЕБОЛ), Африканская конфедерация футбола (КАФ), Конфедерация футбола стран Азии, Ближнего и дальнего Востока (АФК) и Конфедерация футбола Океании (КФО). Главные задачи ФИФА.

## 1.3. Объективные условия деятельности футболистов

Футбол - как игра, требующая высокий двигательный активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Неравномерность физических нагрузок, аритмичное чередование работы и отдыха. Двигательная деятельность футболистов вовремя игры. Характер действий с мячом во время матча. Чистое игровое время (активная фаза), но и многие остановки в игре (пассивная фаза). Суммарные показатели времени активных и пассивных фаз за матч. Хронометраж двигательной деятельности футболистов во время игры. Важнейшие двигательные формы, применяемые футболистами во время игры. Действия с мячом: удары, остановки, ведение, обводка, вбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря. Темп игры, быстрота атакующих и оборонительных комбинаций. Коллективные действия футбольной команды и действий отдельных игроков. Интенсивность работы во время игры, и ее колебания. Требования к разносторонней физической подготовленности футболистов.

### 1.4. Физиологические особенности деятельности футболистов

Основные показатели, характеризующие интенсивность нагрузки в футболе: уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность метаболических превращений и количество потребляемого кислорода. Изменения основных физиологических функций у футболистов высокой квалификации. Требования к аэробным возможностям футболистов. Средняя величина потребления кислорода за игру. Величины энергозатрат. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) у футболистов вовремя игры. Пульсовая стоимость игры футболистов за время двух таймов. Зоны мощности, в которых приходится работать футболистам во время игры. Усиление работы дыхательной системы и системы кровообращения. Частота дыхания и вентиляция легких. Потеря жидкости организмом, вследствие обильного потоотделения.

### 1.5. Психологические особенности деятельности футболистов

Способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе антиципации, т.е. предвидения замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление, высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств футболистов. Психологические особенности деятельности футболистов.

# 

# II. ТЕХНИКА ИГРЫ

## 2.1. Общие понятия

Техника футбола как совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы как средства ведения игры. Критерии технического мастерства футболистов: 1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание. 2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач. З. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности. Отдельный технический прием как целостное движение. Фазы технического приема - подготовительная, основная (рабочая) и завершающую фазы. Индивидуальная техника. Отдельный технический прием как двигательный навык. Влияние техники на все разделы подготовки футболистов. Связь техники с тактикой, зависимость от нее и влияние на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола - быстрота и надежность, простота и эффективность.

## 2.2. Классификация техники

Классификация техники футбола - как распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам. Выделение два крупных раздела по специфике игровой деятельности в технике: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений, используемые как полевыми игроками, так и вратарем. Разновидности отдельных приемов и способы их выполнения. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей техники футбола. Классификация техники футбола. Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения. Техника полевого игрока: техника передвижения и техника владения мячом. Удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

**III. ТАКТИКА ИГРЫ**

## 3.1. Общие понятия и классификация тактики

Тактика как основное содержание деятельности футболистов во время игры. *Понимание тактики как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником,* т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Классификация тактики. Взаимосвязь тактики и техники. Тактическое мышление. Техническое мастерство. Непрерывное совершенствование тактики игры. Распределение функций между отдельными футболистами и группами игроков. Игровая специализация футболиста и универсальность его подготовки.

### 

### 3.2. Тактика игры вратаря

Требования к физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости психики вратаря. Особенности *действий вратаря в обороне*: действия в воротах и учет положения игрока атакующей команды владеющего мячом, знание излюбленных направлений ударов данного игрока, сильных и слабых сторон своей игры. Выбор соответствующего технического приема для нейтрализации удара. *Действия на выходах.* Условия, при которых вратарь может покинуть ворота, и при каких нельзя покидать ворота. *Действия в организации атаки.*Организация начальной фазы атакующих действий своей команды. Организация атаки при ударе от ворот. Организация ответной атаки. Выбор способа организации ответной атаки. Руководство действиями партнеров. Указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. Руководство построения “стенки” при штрафных и свободных ударах.

### 

### 3.3. Тактика полевых игроков

**Крайние защитники.** Обязанности крайних защитников. Сочетание надежной игры в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Уровень физической и технической подготовки защитников. Основные требования к крайним защитникам в обороне - действия в зоне, персонально и комбинировано, в единоборствах, в воздухе, страховка партнеров и вратаря, противодействия передачам и ударам соперников. Основные требования к крайним защитникам в атаке – открывания, передачи мяча, подключения к активным действиям и взаимозаменяемость с другими игроками.

**Центральные защитники.** Требования к физическим особенностям. Умелое сочетание персональной игры с действиями в зоне. Контроль действий нападающих, страховка партнеров по обороне. Подключения к атакующим действиям. Понимание тактической обстановки, страховка партнеров. Координация действий обороняющихся и организация искусственного положения “вне игры”. Особенности действий при переходе к нападению и развития атаки.

### Игроки средней линии. Действия игроков средней линии как основной фактор, от которого зависит успех команды. Особенности функциональной и тактической подготовленности, умение быть гибкими, изобретательными в выборе средств и методов ведения командной игры. Координация взаимодействия всех партнеров, как в нападении, так и в защите. Особенности владения созидательными, завершающими и оборонительными функциями.

### Игроки линии нападения. Требования к физическим особенностям. Основные требования к игрокам линии нападения в атаке: выбор позиции вблизи ворот соперника, осуществление скоростного индивидуального маневра, взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку, участие в завершении атаки. Особенности действий при переходе в оборону после срыва своей атаки.

## 

## 3.4. Тактика нападения

Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, разнообразие технических приемов в единоборствах. Подразделение действий в нападении на индивидуальные, групповые и командные.

*Индивидуальная тактика*. Действия без мяча - “открывание” и отвлечение соперника. Создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом - ведение, обводка, удары по воротам, передачи. Факторы, влияющие на эффективность передач.

### *Групповая тактика.* Групповые действия, т.е. комбинации. Цепи комбинаций и противодействия им. Комбинации заранее подготовленные в процессе тренировок и импровизированные, т.е. возникшими в ходе самого матча. Согласованность действий. Комбинации при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Групповые действия в парах, тройках и т.д. Общие указания по комбинационной игре.

### *Командная тактика.* Командная тактика как объединение усилий всех игроков. Определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий. Выбор тактики в зависимости от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д. Тактические системы. Осуществление командной тактики посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Основные требования к организации быстрого и постепенного нападения. Фазы при постепенном нападении. Основные требования к организации постепенного нападения.

### 

### 3.5. Тактика защиты

Тактика защиты как организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Персональная, зонная и комбинированная игра в защите. Методы ведения игры в защите с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

### *Индивидуальная тактика.* Умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него. Выбор места по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом. Отбор мяча. Противодействие передаче. Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Противодействия ударам.

### *Групповая тактика.* Организованные действия игроков защиты против атакующих соперников.Страховка как один из способов взаимопомощи во время игры. Противодействие комбинации “в стенку”. Противодействие комбинации “скрещивание”. Противодействие комбинации “пропуск мяча”. Создание искусственного положения “вне игры”. Построение “стенки”.

### *Командная тактика.* Организация тактических действий игроков против атакующих соперников. Защита против быстрого нападения. Основные требования к организации защиты против быстрого нападения. Защита против постепенного нападения. Основные требования к организации защиты против постепенного нападения. Способы организации командных действий. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Основные принципы игры в обороне. Эволюция тактики игры

# 

# IV. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА

## 

## 4.1. Выносливость

**Определение выносливости.** Взаимосвязь выносливости, работоспособ­ности и утомления. Специфичность выносливости. Виды выносливости: стати­ческая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, ре­гиональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показа­тели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в раз­витии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возмож­ностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у футболистов. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об аэробной емкости и эффективности. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособ­ность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносли­вости.

**4.2. Силовые и скоростно-силовые качества**

**Мышечная сила** как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Факторы, определяющие развитие силы. Статическая и динамическая силовая выносливость. Виды гипертрофии мышц. Использование силы для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. *Скоростно-силовые качества* как способность выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно относят: а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча; в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника. **Скоростные качества.** Формы проявления быстроты. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реак­ций, поддержании высокого темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательно­го акта. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (трени­ровки) скоростно-силовых качеств. Скорость движения и техническая оснащенность.

**4.3. Ловкость и гибкость.**

Ловкость и гибкость как проявление координационных способностей нервной сис­темы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополни­тельной информации о движениях. Моторная память. Координация и способ­ность к мышечному расслаблению. Способность управлять простран­ственными, силовыми и временными характеристиками движения. Особенно­сти проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способ­ности и утомление. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пас­сивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры ок­ружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навы­ков.

## 4.4. Характеристика психических качеств.

Восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций. Мышление, память, представления и творческое воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации. Быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

**V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

## 5.1. Единство обучения, тренировки и воспитания

Спортивная подготовка футболистов как многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки и их решение в процессе обучения, тренировки и воспитания. *Обучение* как начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения. *Тренировка* какдальнейший специализированный этап спортивного совершенствования. Удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки. *Воспитание* как целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов. Взаимосвязь обучения, тренировки, воспитания.

## 5.2. Принципы обучения и тренировки

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

### 5.3. Структура процесса обучения двигательным действиям

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигатель ному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. *Первоначальное обучение.* Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия. Использование в сочетании методов показа, рассказа и практического упражнения. *Углубленное разучивание.* Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Применение словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Использование метода целостного упражнения, игрового и соревновательного. *Закрепление и совершенствование.* Основные задачи этого этапа. Применение метода вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Методические приемы. Этап закрепления и совершенствования двигательных действий как органическое сочетание процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Использование “сопряженного метода”.

## 5.4. Формы организации обучения и тренировки

Тренировочное занятие как основная форма организации обучения и тренировки футболистов. Построение тренировочного занятия в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. Всестороннее воздействие, учет возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, применение разнообразных средств, методов обучения и совершенствования, неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Особенности подготовительной, основной и заключительной части тренировочного занятия. *Тематические занятия. Групповые и*  *индивидуальные занятия.*

## 

## 5.5. Основные средства и методы обучения и тренировки

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов: соревновательные и специальные. Общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения. Метод как способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Три группы методов: практические, словесные, наглядные. Выбор метода в зависимости от возраста, подготовленности, квалификации футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами. Метод упражнений, метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения, сопряженный метод, метод избирательных воздействий. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговая тренировка. Игровой метод. Соревновательный метод. Особенности этих методов. Словесные методы. Методы обеспечения наглядности.

**VI. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

## 

## 6.1. Отбор юных футболистов

Понятия и определения спортивный отбор и ориентация. Задача отбора - отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Прогнозирование в спорте. Методы прогнозирования. Экстраполирование. Метод пороговых значений. Моделирование. Факторы отбора: критерии, методы и организация. Структура организация начального отбора, и осуществление с помощью двух методов: игрового и тестового. Педагогические наблюдения, врачебные обследования, контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.), методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам), тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

## 6.2. Этапы многолетней подготовки и планирование

Задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 8 лет до зоны первых больших успехов в 19-21 год) требует учета следующих методических положений: преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов; рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности; динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП); преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды; индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством; оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач; использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом. Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных футболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа: начального обучения - мальчики 6-10 лет; специализации (углубленной тренировки) - мальчики 10-16 лет; спортивного совершенствования - юноши 16-18 лет. Продолжительность этапов. Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки). **Планирование.** Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. В практике подготовки юных футболистов используются перспективное, годовое, этапное и текущее планирование. Особенности планирования в подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Текущее планирование. Основная форма тренировки юных футболистов - конспекты отдельных занятий.

## 6.3. Техническая подготовка. Задачи, средства и методы

Техническая подготовка как педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основные задачи технической подготовки: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. Основные средства решения задач технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки футболистов и методы обучения. Выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование. Обучение технике передвижения. Обучение технике полевого игрока. Обучение ударам. Обучение остановкам. Обучение ведению. Обучение финтам. Обучение отбору мяча. Обучение вбрасыванию мяча. Обучение технике вратаря. Контроль технической подготовленности. Комплексный подход к контролю технического мастерства.

## 6.4. Тактическая подготовка. Этапы тактической подготовки

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником. Этапы тактической подготовки. Первый этап тактической подготовки и его направленность. Средства подготовки. Второй этап тактической подготовки и его направленность. Средства подготовки. Третий этап тактической подготовки и его направленность. Средства подготовки. Индивидуальная тактическая подготовленность, групповая и командная тактическая подготовленность. Задачи, средства и методы. Методика обучения тактике. Метод упражнения. Метод демонстрации и показа. Метод слова. Целостный и расчлененный методы. Анализ видеоматериалов по тактике. Анализ своих действий и действий соперника. Применение звуковой и зрительной сигнализацию, активное и пассивное сопротивление условного противника. Разработка и анализ тактического плана игры. Организация занимающихся в процессе тактической подготовки. Контроль в процессе тактической подготовки.

## 6.5. Физическая подготовка. Цель и задачи

Основными задачами физической подготовки. Задачи физической подготовки в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов. Индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, в зависимости от возраста и подготовленности. Индивидуализация тренировочных нагрузок в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа. Динамика развития физических качеств у юных футболистов. Выносливости, скоростных возможностей, Скоростно-силовые качеств. Средства и методы на этапе начальной подготовки, спортивной специализации и спортивного совершенствования. Контроль физической подготовленности. Педагогический контроль.

**VII.** [**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**](#_Toc307831498) [**ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**](#_Toc307831499)

### 7.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки*.* Средства и методы

Спортивная тренировка как педагогический процесс, направленный на достижение футболистами и командой наивысших спортивных результатов. Задачи тренировки. Принципы тренировки. Единство соревновательного и тренировочного процессов.Направленность на максимальные достижения. Непрерывность тренировочного процесса. Вариативное изменение тренировочных нагрузок. Индивидуализация тренировочного процесса. Цикличность тренировочного процесса. Систематизация средств, которые используют в подготовке футболистов. Тренировочные упражнения футболистов – специфические и неспецифические. Упражнения ситуационные и стандартные. Структура этих упражнений. Наиболее эффективные стандартные упражнения. Непрерывный метод при выполнении некоторых неспецифических упражнений (кросс, бег на лыжах), направленных на развитие выносливости. Различные варианты повторного метода.

## 7.2. Система отбора в команды мастеров и в сборные команды

Отбор и комплектование команды (сборной и клубной) - важнейшие разделы работы тренерского коллектива. Основной принцип отбора - выявление у техничных и тактически грамотных футболистов высоких нравственных, моральных качеств. Метод оценки личностных качеств - определение их в ходе тренировочного и соревновательного процесса, в учебе, в быту. Критерии технико-тактического мастерства и физической работоспособности. Специфические особенности отбора и комплектования клубных и сборных команд. Отбор и комплектование клубной команды. Перспективный план отбора футболистов. Материалы по руководству подготовкой спортивного резерва в клубе и на территории, где дислоцируется команда. Совместные тренировки юношей старшего возраста с мастерами футбола. Два способа комплектования команды: первый - подготовка футболистов в своем спортивном обществе, второй - приглашение их из другого общества. Отбор и комплектование сборной команды. Работа тренера по отбору, комплектованию и подготовке игроков сборной команды. Критерии, по которым отбирают в сборную команду.

## 

## 7.3. Совершенствование физических качеств

Величина и направленность срочных тренировочных эффектов (СТЭ) упражнений (или серий упражнений). Избирательный СТЭ (развитие и совершенствовании какого-нибудь одного двигательного качества) и смешанный (совершенствование в той или иной степени всех двигательных качеств). Планирование нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств с учетом структуры проявления этих качеств в соревновательных играх. Индивидуальная структура физической подготовленности, правила нормирования нагрузки в тренировочных упражнениях. Методы комплексного совершенствования физических качеств. Комплексное развитие двигательных качеств футболистов. Специфические упражнения скоростной направленности. Специфические упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости. Специфические упражнения с направленностью на развитие выносливости. Методы избирательного совершенствования физических качеств. Избирательное совершенствование скоростных качеств (анаэробных алактатных возможностей). Избирательное совершенствование силовых качеств. Избирательное совершенствование скоростной выносливости (анаэробных гликолитических возможностей). Избирательное совершенствование общей выносливости (аэробных возможностей). Избирательное совершенствование ловкости. Избирательное совершенствование гибкости.

## 

## 7.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка как совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов. Спортивная тренировка и психическое напряжение. Эффективность подготовки и психическая устойчивость футболистов. Основные психические качества, необходимые футболисту. Специальные приемы и методы психологической подготовки. Планирование содержания психологической подготовки. Учет особенностей спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы и структуру личностных качеств каждого члена этой команды, психологического климата. Психологическая совместимость игроков. Совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация. Создание мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований. Управление психическими состояниями. Регуляция соревновательных психических состояний тренером.

### 7.5. Распределение нагрузок в годичном цикле

Объем нагрузки в годичном цикле в зависимости от того, в какой лиге играет команда, от длительности соревновательного периода и количества игре нем. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода. Задачи функциональной подготовки. Специальноподготовительный этапе и решаемые в нем задачи общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки. Количество тренировочных занятий с применением неспецифических и специфических средств. Контрольные игры. Чередование физические нагрузки в тренировочном процессе по характеру, объему и интенсивности. Постепенное повышение нагрузки, и учет фаз восстановления. Критерии оценки качества подготовки высококвалифицированных футболистов. Место индивидуальным тренировкам, направленным на совершенствование физических качеств футболистов, особенно всех форм проявления быстроты, скоростной выносливости и управления своими движениями. Структура тренировочных нагрузок микроциклов на специально-подготовительном этапе. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода. Построение межигрового тренировочного цикла.

**7.6**. **Основы спортивной тренировки женщин**

Особенности деятельности ЦНС и развития сен­сорных систем в женском организме. Особенности двигательных и вегетатив­ных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэроб­ные возможности женщин. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цик­ла (овариально-менструального цикла - ОМЦ). Влияние на спортивную рабо­тоспособность женщин различных фаз ОМЦ. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий футболом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие вы­полнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работо­способность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Особенности построения тренировочных микро - и мезоциклов у спорт­сменок футболисток.

**VIII. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФУТБОЛЕ**

**8.1. комплексный контроль**

Управление тренировочным процессом в футболе и результаты комплексного контроля. Информация о соревновательной и тренировочной деятельности футболистов. Достоверность данных комплексного контроля. Требованиям стандартизации тестов. Контроль соревновательной деятельности. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности. Качественный и количественный анализ действий футболистов в матчах. Контроль коллективных действий. Атакующие и оборонительные действия. Контроль индивидуальных технико-тактических действий: ведение, отбор и перехват мяча; обводка соперника; игра головой; штрафные и угловые удары; удары по воротам. Оценка коэффициентов точности и игровое амплуа. Контроль взаимодействий футболистов. Контроль двигательных перемещений в матчах. Объем и структура перемещений футболистов во время игры. Контроль биологических показателей соревновательной деятельности. Контроль тренировочной деятельности. Контроль специализированности тренировочных упражнений. Контроль сложности тренировочных упражнений. Определение коэффициента сложности. Контроль направленности тренировочных упражнений.

### 8.2. Контроль подготовленности футболистов

Контроль тренировочной и соревновательной деятельности. Дополнительная информация об уровне и структуре подготовленности футболистов, регистрируемой в ходе специально организованного оперативного, текущего и этапного контроля. Содержание и организация оперативного контроля (ОК). Тест-упражнения, тест - несколько взаимосвязанных между собой упражнений, тест - стандартное тренировочное занятие. Содержание и организация текущего контроля. Оценка изменения состояния футболистов, происшедшие после выполнения упражнений предшествующего дня микроцикла тренировки. Коррекции нагрузок тренировочных занятий, запланированных на этот день. Работа по организации контроля в команде врачом. Информативные показателями ТК в футболе. Содержание и организация этапного контроля. Оценка уровеня подготовленности футболистов, достигнутый к определенному этапу годичного цикла. Контроль состояния здоровья. Контроль телосложения футболистов. Контроль физической подготовленности. Контроль ловкости. Контроль быстроты и точности тактического мышления. Оценка результатов комплексного контроля

## 8.3. Управление соревновательной деятельностью

### Управление командой в матче. Правильное определение состава команды и расстановка в команде игроков с учетом индивидуальных особенностей. Управленческая деятельность в матче и капитан команды. Анализ тренером хода игры, действия линий, звеньев и отдельных игроков. Рекомендации по устранению слабых сторон в действиях команды в перерыве матча. По окончании матча объявление режима и программы подготовки к следующему матчу. Управление командой в турнире. Построение оптимальных программ тренировочного процесса, определения его направленности и объема в ходе турнира. Установка на игру и разбор.

# 

# IХ. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ФУТБОЛЕ

## 

## Организация и содержание учебно-исследовательской работы студентов. Методология научной работы, изложенная при прохождении курса “Основы научно-исследовательской работы” и в учебном предмете “Теория физической культуры”. Общие вопросы УИРС отраженные в дисциплинах общественно-политического и медико-биологического циклов. Знания и умение вести учебно-исследовательскую работу, полученные в ходе учебных занятий, и начало самостоятельного ведения научно-исследовательской работой. Организация и содержание научно-исследовательской работы студентов. Постановка проблемы, цели и задач. Определение методов решения задач. Научный подход к решению этих вопросов. Объем научно-исследовательской работы в футболе. Основные направления научно-исследовательской работы. Теоретический анализ печатных материалов по проблемам футбола. Анализ опыта работы тренеров. Получение и использование новых знаний о футболе.

# Х. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

## Значение соревнований. Значимость соревнований. Воспитательное и агитационно-пропагандистское значение. Планирование соревнований и их виды. Единый сводный календарный план. Подразделение на основные и вспомогательные в зависимости от задач, решаемых соревнованиями по футболу. Основные виды соревнований. Первенства или чемпионаты. Соревнования на кубок. Официальные отборочные соревнования. Вспомогательные видам соревнований. контрольные игры, товарищеские игры, показательные игры, блиц-турниры. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Основные пункты. Системы проведения соревнований. Круговая система. Система розыгрыша с выбыванием после поражения. Смешанная система

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная литература**

1. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 92с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 - 9 лет / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А.; Российский футбольный союз. - Москва: [Граница], 2008. - 271 с.
4. Голомазов, С. В. Футбол: теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд.. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 79 с.
5. Золотарев, А.П. Нормирование специализированности и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А.П. Золотарёв //Теория и практика физической культуры. – №8. – 2004. - С.60-61.
6. Искусство подготовки высококлассный футболистов: науч.-методическое пособие / Н. М. Люкшинов и др. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2006. - 432 с.
7. Куликов, И.П. Организация и методика общей и специальной подготовки юных футболистов: учеб. пособие / И. П. Куликов, М. С. Данилов, В. П. Литвинов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Воронеж. гос. техн. ун-т. - Воронеж: Воронеж. гос. техн. ун-т, 2005. - 86 с.
8. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. - [2-е изд., стер.]. - Москва: Советский спорт, 2007. - 285 с.
9. Полшкнис М. С., Футбол: Учебник для институтов физической культуры. [Текст]/ М.С. Полишкис, В.А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование, наука, 1999, 254 с.
10. Селуянов, В.В. Физическая подготовка футболистов: Уч.-метод. пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е . – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

**Дополнительная литература**

1. Аверьянов, А. Характеристика варианта зонного метода обороны с четырьмя защитниками / А.Аверьянов // Теория и практика футбола. – 2003. – № 2. – С.2-6.

2. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: II-я региональная научно-практическая конференция тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений / ред/кол.: Пеганский Д. А., Шалаев О. С., Блинов В. А.. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 227 с.

3. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений, специалистов спортсооружений / Департамент по делам молодежи, физ. культуры и спорта Администрации г. Омска, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Омская обл. федерация футбола, Международный выставочный центр "ИнтерСиб"; [под общ. ред. Д. А. Пеганского, В. А. Блинова]. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - 315 с.

4. Андреев, С. Н. Мини-футбол: многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С. Н. Андреев, В. С. Левин, Э. Г. Алиев; Российский футбольный союз, Ассоц. мини-футбола России. - Москва: Советский спорт, 2008. - 300 с.

5. Андреев, С. Н. Мини-футбол: подгот. юных футболистов в спорт. шк. и любит. командах: метод. пособие / Андреев С. Н., Левин В. С. - Липецк: Липец. газ., 2004. - 494 с.

6. Арбузин, И.А. Изменение коэффициента брака игровой деятельности у юных футболистов 11-13 лет при использовании методики развития игрового мышления / И.А. Арбузин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. - Омск, 2005. - С. 50-51.

7. Бидзински, Мартин. Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста: Мартин Бидзински; [пер.: Зубкова А. В.]; Фонд "Нац. акад. футбола". - Нижний Новгород: Квартал, 2009. - 146 с.

8. Бил Майкл, 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки / Майкл Бил; [пер. с англ. Зубкова А. В.]. - Нижний Новгород: Квартал, 2009. - 159 с.

9. Биркиншоу, Д. Команда победителей: лидерство в стиле Свена-Йорана Эрикссона / Джулиан Биркиншоу и Стюарт Крейнер; пер. с англ. И. Матвеевой при участии В. Мишучкова. - Санкт-Петербург: Стокгольм. шк. экономики в Санкт-Петербурге, 2005. - 237 с.

10. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. / Хорст Вайн. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 183 с.

1. Валитов, Р.Х. Методика регистрации и анализа двигательной деятельности футболистов в соревновательных играх с использованием новых компьютерных технологий / Р.Х. Валитов, В.С.Левин // Теория и практика футбола. – 2004. –№ 4. – С. 10-13.
2. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов: Сб. ст. / Волгогр. гос. ин-т физ. культуры; Ред. кол.: Сучилин А. А. (отв. ред.) и др. - Волгоград: ВГИФК, 1988 (1989). – 77 с.
3. Гакаме, Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие юных футболистов: Учебное пособие / Р.З. Гакаме. – Краснодар, 1999. – 43 с.
4. Голомазов, С. В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений: учеб.-методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 127 с.
5. Голомазов, С. В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 79 с.
6. Голомазов, С. В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: [учеб.-методическое пособие] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 110 с.
7. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов. - Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 2004. - 79 с.
8. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 99 с.
9. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учеб.-методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд.. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 111 с.
10. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Издательство и редакция газеты "Красная звезда"). - 142 с.
11. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки: учеб.- методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Изд-во и тип. газеты "Красная звезда"). - 79 с.
12. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемпресс, 2000. – 120с.
13. Драндров, Г. Л. Теоретические и методические основы обучения студентов технике футбола на занятиях по физическому воспитанию: монография / Г. Л. Драндров, С. В. Алексеев; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева". - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2009. - 128 с.
14. Драндров, Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева". - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2009. - 138 с.
15. Ермаков, С. С. Тренажеры в футболе: учеб. пособие / С. С. Ермаков; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и исскуств. - Харьков: ХГАДИ, 2005. - 87 с.
16. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарёв. – Краснодар, 2000. – 76с.
17. Иванов, В. В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов: Учеб.-метод. пособие / В. В. Иванов, С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин. - М.: Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 1998. - 64 с.
18. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-метод. Пособие / Н. М. Люкшинов и др.. - М.: Сов. спорт, 2003 (Вологда: Полиграфист). - 415 с.
19. Кисов, И. Вопросы организации зонной обороны при игре “четыре защитника в линию” / И Кисов, А. Лексаков, С. Российский // теория и практика футбола. – 2004. – №4. – С.2-5.
20. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: Учебное пособие / Коренберг. – М.: Советский Спорт, 2005. – 232 с.
21. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе III этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 312 с.
22. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8–9 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
23. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16–17 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 160 с.
24. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7 - 11 лет: [Делаем первые шаги к вершине футбол. мастерства] / Малькольм Кук; [Пер. с англ. Л. Захаровича]. - М.: Атрель: АСТ, 2001. - 128 с.
25. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.
26. Милке, Дэнни. Футбол: основы игры: самый короткий путь к изучению основ футбола / Дэнни Милке; [пер. с англ. В. И. Бродецкого]. - Москва: АСТ: Астрель, 2009. - 123 с.
27. Мини-футбол (футзал): судейство соревнований: учебно-методическое пособие / Российский футбольный союз, Ассоц. мини-футбола России; [подгот. А. Т. Шаргаевым]. - Москва: Советский спорт, 2009 (Великие Луки: Великолукская городская типография). - 112 с.:
28. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика / Г. В. Монаков. - М.: Совет. спорт, 2005 (Вологда: ПФ Полиграфист). - 285 с.
29. Основы технической подготовки в мини-футболе: учебно-методическое пособие / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Ижевский гос. технический ун-т"; [сост.: И. Г. Гибадуллин, С. Н. Зверева, В. Г. Мальцев]. - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2007. - 78 с.
30. Перепекин, В. А. Восстановление работоспособности футболистов / Перепекин В. А. - 2-е изд. - Москва: Олимпия Пресс, 2006 (М.: Изд-во и тип. газ. "Красная звезда"). – 107 с.
31. Петухов, А. В. Футбол: формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов: проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - Москва: изд-во Совет. спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНИТИ). - 230, с.
32. Правила игры в футболе: Сборник: Пер. с англ. - М.: АСТ: Астрель, 2005 (Твер. полигр. комб. дет. лит.). - 111 с.
33. Ролан, Т. Футбол. Все легендарные клубы мира / Тьерри Ролан; пер. с франц. Ю.И. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 191 с.
34. Савин, В. П. Вратарь / Владимир Савин, Вячеслав Малафеев. - Санкт-Петербург: Человек, 2009. - 192 с.
35. Саккомано, Э. Звезды европейского футбола: [портреты и биографии лучших футболистов Европы] / Эжен Саккомано при участии Лоран Мальтре; [пер. с фр. И. М. Светлов]. - Санкт-Петербург: Амфора, 2008. - 136 с.
36. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.
37. Тюленьков, С/ Ю. Футбол в зале: система подготовки: Учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 82 с.
38. Футбол для начинающих: Практ. курс / [Гил Харви, Ричард Дангворт, Джонатан Миллер и Клайв Гиффорд]. - М.: Астрель: Аст, 2001. - 259 с.
39. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под. Ред. Полишкис М.С., Выжгин В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
40. Хигир, Б. Ю. Психологический анализ в большом футболе / Борис Хигир. - Москва: Советский спорт, 2008. - 259 с.
41. Чесно Жан-Люк, Футбол. Обучение базовой технике / Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ; [пер. с фр. А. В. Зубковой]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Издательство и редакция газеты "Красная звезда"). - 175 с.
42. Чирва, Б. Г. Суть и принципиальные отличия тактики действий обороняющегося игрока при персональной опеке, «Закрытие зоны» и индивидуальном зонном прессинге / Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола.. – 2002 . – № 1 С. 2-7.
43. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 Физическая культура и спорт / Чирва Б. Г. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Красная звезда). - 78 с.
44. Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры": учеб. пособие / Чирва Б. Г. - 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006 (М.: Изд-во и тип. газеты "Красная звезда"). - 111 с.