

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей физкультурно-спортивный центр «Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом

Протокол №1 от 29.08.2016 г.

Утверждено:

Директор

МБОУ Детский стадион «Шахтер»

Стрельченко Ю.А.

от «29» августа 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок обучения: 8 лет**

**Возрастная категория: 7-18 лет**

Составитель:

Савельев А.Н.

тренер-преподаватель

г. Черногоorsk, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>II. Учебный план .....</b>	<b>6</b>
<b>III. Календарный учебный график .....</b>	<b>7</b>
<b>IV. Методические материалы .....</b>	<b>14</b>
<b>V. Оценочные материалы .....</b>	<b>24</b>
<b>VI. Список литературы .....</b>	<b>27</b>

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу составлена в соответствии с - Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработчики Минобрнауки России, ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования, АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование».

**Цель программы** – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально-активной личности. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся 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 обучающихся, программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране и республики. 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 обучающихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная программа включает в себя два этапа подготовки спортсмена:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап обучения.

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, а все разделы – 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.

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.)
Начальной подготовки	1 год обучения	6 часов	25
	2 год обучения	9 часов	25
	3 год обучения	9 часов	25
Учебно-тренировочный этап	1 год обучения	12 часов	20
	2 год обучения	12 часов	20

	3 год обучения	12 часов	20
	4 год обучения	18 часов	20
	5 год обучения	18 часов	20

### **Формы и режим занятий:**

урочная	неурочная
<b>Этап начальной подготовки</b>	
1. Групповое занятие	1. Соревнование
2. Итоговое тестирование	2. Домашнее задание
3. Теоретические занятия	
4. Товарищеские игры	
<b>Учебно-тренировочный этап обучения</b>	
1. Учебные занятия	1. Соревнования
Групповые, индивидуальные	2. Судейская практика
2. Тестирование	3. Домашнее задание
3. Реабилитационные и восстановительные мероприятия	4. Просмотр соревнований
4. Теоретические занятия	
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 обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

3. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается.

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

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, республиканские, 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,

## II. Учебный план

Годовой учебный план подготовки футболистов (в часах) составлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 46 рабочих недели учебно-тренировочных занятий и работа по индивидуальным планам.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
	Кол-во лет	7 - 8	9 - 10	11 - 12	12 - 13	13 - 14	15 - 16	16 - 17	17- 18
1	Теоретическая подготовка	6	11	12	35	35	35	40	40
2	Общая физическая подготовка	80	93	100	125	120	110	150	150
3	Специальная физическая подготовка	52	52	55	80	80	70	110	110
4	Техническая подготовка	100	121	110	110	119	119	159	150
5	Тактическая подготовка	26	46	46	73	60	60	90	80
6	Интегральная подготовка	6	45	45	60	60	80	189	208
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	20	20	30	30
8	Соревнования	-	40	40	45	48	48	50	50
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	6	6	10	10	10	10	10
Общее количество часов		276	414	414	552	552	552	828	828

соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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.

### Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям футболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание.
4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

### Задачи учебно-тренировочных этапов

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

**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.

### III. Календарный учебный график по футболу

#### 3.1. 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
1	Теоретическая подготовка	6	1		1	1	1	1	1				
2	Общая физическая подготовка	80	10	10	8	8	8	8	7	7	7	7	
3	Специальная физическая подготовка	52			6	6	6	6	6	6	6	6	4
4	Техническая подготовка	100	11	15	9	9	9	6	11	9	9	9	10
5	Тактическая подготовка	26		1	3	3	3	3	3	3	3	3	1
6	Интегральная подготовка	6						1	1	1	1	1	1
7	Соревнования	Согласно календарного плана											
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	2				2					2	
	Итого	276	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	18



**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
1	Теоретическая подготовка	11	1	2	2	2	2			2	2	
2	Общая физическая подготовка	93	8	10	10	10	10	10	5	10	8	8
3	Специальная физическая подготовка	52	6	5	4	4	4	5	6	6	6	3
4	Техническая подготовка	121	8	11	12	15	17	15	19	11	9	3
5	Тактическая подготовка	46	6	6	6	4	4	4	7	8	4	7
6	Интегральная подготовка	45	7	4	4	4	2	2	2	4	8	8
7	Соревнования	Согласно календарного плана										
8	Контрольные испытания	6										
Общее количество часов		414	39	39	39	39	39	36	39	39	39	39

**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
1	Теоретическая подготовка	12	1	2	2	2	2	2	1			
2	Общая физическая подготовка	100	12	12	10	10	10	10	10	10	8	
3	Специальная физическая подготовка	55	3	4	5	5	5	5	6	7	7	
4	Техническая подготовка	110	10	5	11	11	11	8	14	8	6	9
5	Тактическая подготовка	46		5	5	5	5	5	5	5	5	4
6	Интегральная подготовка	45		6	6	6	6	6	6	4	3	2
7	Соревнования											
8	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6	3									3
Общее количество часов		414	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39

**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
1	Теоретическая подготовка	35	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	125	15	15	15	15	15	15	10	10	7	5
3	Специальная физическая подготовка	80	5	5	5	10	10	10	10	10	10	5
4	Техническая подготовка	110	4	11	10	6	8	2	8	8	13	17
5	Тактическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	Интегральная подготовка	60	3	3	8	8	8	8	8	6	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	14			2	2	2	2	2	2	1	1
8	Соревнования											
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	4			2						
Общее количество часов		552	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51

**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
1	Теоретическая подготовка	35	5	5	5	5	5	5	5			
2	Общая физическая подготовка	120	12	12	11	11	12	12	11	11	11	11
3	Специальная физическая подготовка	80	2	5	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Техническая подготовка	119	9	14	9	10	11	5	7	12	17	16
5	Тактическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
6	Интегральная подготовка	60			10	10	10	10	10	6		
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Соревнования											
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	3			2			2			
Общее количество часов		552	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51

**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
1	Теоретическая подготовка	35	5	5	5	5	5	5	5			
2	Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	119	9	14	9	10	11	5	7	12	17	16
5	Тактическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
6	Интегральная подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Соревнования											
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	3			2			2			
Общее количество часов		552	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51

**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
1	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Специальная физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Техническая подготовка	159	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15
5	Тактическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
6	Интегральная подготовка	189	20	23	19	19	19	19	19	19		19
7	Инструкторская и судейская практика	30			4		4		4	4		6
8	Соревнования											
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	3			3					4	
Общее количество часов		828	78	78	78	78	78	75	78	78	78	78

**Годовой календарный учебный график по футболу для  
учебно-тренировочной группы 5 года обучения**

№ п\п	Разделы подготовки	часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	Специальная физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Техническая подготовка	150	17	24	6	12	9	3	9	6	20	20
5	Тактическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6	Интегральная подготовка	208	15	10	25	25	25	25	25	25	15	10
7	Инструкторская и судейская практика	30			5	5	5	5	5	5		
8	Соревнования											
9	Контрольные испытания (приемные и переводные)	10	4				2					
Общее количество часов		828	78	78	78	78	78	75	78	78	78	78

#### IV. Методический материал

##### 4.1. Теоретическая подготовка.

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

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
3. 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. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
3. 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. 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.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
4. 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.

### **Тема 6. Правила игры в футбол.**

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.

### **Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь**

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.
3. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

## **4.2. Общая физическая подготовка**

### **4.2.1. Группы начальной подготовки (НП)**

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 специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. 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)**

*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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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: поднятие, 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, поднятие 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.

*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. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

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

#### **4.3. Специальная физическая подготовка**



### 4.3.1 Группы начальной подготовки (НП)

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 (серединной, 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. Плавание.

### 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, сжатие 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 на 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 (НП)**

###### **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» выпадам (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 вместе, 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 (УТГ)

### 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 полудета. 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 убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском 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 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.

### **4.3. Методическое и материально-техническое обеспечение программы.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса в учреждении 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 основывается 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 продолжительностью 10-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин., кроме того теоретические сведения сообщаются также в ходе практических занятий. После чего проводится анализ занятий разбор игр на основе просмотра видео материала

Материально-техническая база включает:

#### **Специализированные площадки:**

- 1) мини-футбольное поле - 1;
- 2) футбольное поле - 1;
- 3) спортивные зал - 1;
- 4) спортивные площадки (баскетбольные - 1, волейбольные – 1, городошный корт – 1, хоккейная коробка -1, беговая дорожка);
- 5) раздевалки для обучающихся (душ, туалет).

#### **Оборудование:**

- 1) стандартные ворота (футбольные)      2 шт.
- 2) футбольные ворота 2х3 м                      4шт.

## V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП,СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА

#### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения	НП-1			НП-2			НП-3		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>									
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
<b>СФП:</b>									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
<b>Техническая подготовка:</b>									
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

Упражнения	УТГ-1			УТГ - 2		
	Показатели в баллах					
	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>						
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
<b>СФП: для полевых игроков</b>						
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 правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13
<b>Техническая подготовка: для полевых игроков</b>						
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
<b>Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2</b>						
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 – 4-5		
	Показатели в баллах					
	5	4	3	5	4	3
<b>ОФП:</b>						
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
<b>СФП: для полевых игроков</b>						
5. бег 30м с ведением мяча (сек)	220	210	200	5,2	5,4	5,8
6.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,8	6,0	27,0	28,0	30,0

7.удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	28,0	30,0	35,0	65	60	55
8.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	60	55	50	21	19	15
<b>Техническая подготовка:</b>						
9. для полевых игроков						
10. удары по мячу на точность (число попаданий)	19	17	14	6	5	4
ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8	7	6	8,7	9,0	9,5
<b>Техническая подготовка:</b>						
для вратарей с УТГ-2						
11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	9,0	9,5	12	40	38	34
12. бросок мяча на дальность				30	26	24

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре, мае-июне 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. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
8. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

### Интернет ресурсы:

Электронная библиотека спорта: [wholesport.ru](http://wholesport.ru)

Федерация футбола России: [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)

Федерация футбола Хакасии: <http://www.ffrh.org/>