МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята
решением педсовета
протокол № _____
«_____»_____2021__г.

Утверждаю
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
_____ / А. Ю. Мотунов /
«____»_____2021__г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

Срок реализации: 3года
Составитель:педагог высшей квалификационной категории МКУДО «Одоевская ДЮСШ» **Гавриков Вячеслав Васильевич**

Одоев
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Наполняемость групп
3. Учебно-тематический план
4. Программный материал
5. Контрольные нормативы
6. Методическое обеспечение программы
7. Список литературы

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что существует потребность у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в виде спорта – футбол.

Футбол наиболее доступное массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения. Футболом в России занимаются около 8 миллионов человек. Эта, поистине народная игра, пользуется популярностью у взрослых и детей. Футбол- атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Разнообразная и большая по объёму двигательная активность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проводятся почти круглый год, они способствуют физической закалке, повышению иммунитета организма и расширению адаптационных возможностей.

Данная программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования, Министерства здравоохранения, Комитета по физической культуре и спорту России.

Настоящая программа рассчитана на детей и подростков школьного возраста 10 -17 лет и предусматривает их гармоническое физическое развитие.Срок реализации программы -3 года

Содержание программы способствует развитию потребности систематического занятия спортом, формирует положительные волевые и нравственные качества ребенка.

Учебно-тренировочные занятия - единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психической подготовленности, на достижение высоких результатов. В ходе учебно-тренировочного занятия решаются следующие задачи:

-укрепление и развитие физического здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей их организма;

-отработка и совершенствование технико-тактического мастерства;

-углубление знаний и умений, расширение игровых функций занимающихся;

-формирование нравственных и морально - волевых качеств личности

спортсмена.

Главное средство обучения и тренировки юных футболистов -разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые - на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и. собственно сама игра в футбол Вспомогательные же упражнения делятся в свою очередь на две группы: обще подготовительные и специально подготовительные. Первые, в состав которых входят обще развивающие упражнения и гимнастические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначаются для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Подготовительные упражнения (упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры и эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения, это отдельные элементы сложно координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация.

В освоении юными футболистами двигательных навыков значительное место отводится словесному методу (беседа, краткие замечания, лекция), и методу наглядности (показ преподавателем, применение плакатов, схем, рисунков, кинофильмов).

В ходе учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый должен уметь подготовить заявку, составить таблицу, организовать соревнование.

Два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной физической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед в начале занятия. В учебно-тренировочной группе можно проводить самостоятельные теоретические занятия длительностью до 45 минут. В других случаях теоретические сведения сообщаются в ходе всей тренировки.

Практические занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (до 2м\с), при температуре не ниже 17*С.

Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимы стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи. Следует учитывать, что физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП предусматривает всестороннее развитие физических способностей, СФП - предусматривает развитие качеств и функциональных возможностей, присущих футболистам. Цель специальной физической подготовки - достижение выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, маневренность и подвижность в играх, повышение морально- волевых качеств спортсменов. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, его эмоциональной окраски, рекомендуется широко применять игры, эстафеты, игровые упражнения, включать элементы соревнования.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сведения каждого футболиста, что для овладения техникой игры требуется настойчивость, терпение, трудолюбие, выдержка.

В отдельных случаях, в соответствии с условиями работы отделения футбола, педагогическим советом спортивной школы могут вноситься частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность. Данная программа создает условия для укрепления физического и психического здоровья, интеллектуального и духовного развития личности, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения доступных тренировочных и соревновательных нагрузок. При реализации программы следует выдерживать связь всех сторон учебно-

тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). При переходе учащихся на следующий, очередной этап обучения, необходимо соблюдать принцип преемственности форм и методов обучения, обеспечивающих рост показателей физической и технико-технической подготовленности юных футболистов. При построении учебного занятия необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитанников и в зависимости от них использовать разнообразные средства и нагрузку, направленных на решение определенных педагогических задач.

Наполняемость групп и режим учебной работы

Наименование этапа	**Количество учащихся**	**Количество часов в неделю**
1 год обучения	12-16	12
2 год обучения	12-15	14
3 год обучения	11-14	16

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИИ ПЛАН

№	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I	**Теоретическая подготовка**	12	12	12
II	**Практическая подготовка**			
1.	Общая физическая подготовка	113	138	160
2.	Специальная физическая подготовка	148	166	190
3.	Техническая подготовка	142	147	170
4.	Тактическая подготовка	35	56	60
5.	Учебные и тренировочные игры	10	14	16
6.	Контрольные испытания	4	4	6
7.	Судейская и инструкторская практика	8	9	10

8.	Всего часов на практические занятия	456	534	612
9.	Общее количество часов	468	546	624

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование осуществляются по специальному плану.

Годовой план - график прохождения учебного материала для групп первого года обучения

№	Содержание занятий										**Всего часов**
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
	Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	1	1	2	12
	Практические занятия										
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	13	12	12	113
2.	Специальная физическая подготовка	16	15	17	17	17	16	16	17	17	148
3.	Техническая подготовка	15	16	16	17	17	15	17	16	13	142
4.	Тактическая подготовка	3	3	5	4	4	4	4	4	4	35
5.	Учебные и тренировочные игры	2	2						2	4	10
6.	Судейская и инструкторская практика	1	1			1		1			4
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2								2	4
	Всего часов на практические занятия	**52**	**50**	**51**	**51**	**51**	**47**	**51**	**51**	**52**	**456**
	Всего часов	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**48**	**52**	**52**	**54**	**468**

Годовой план - график прохождения учебного материала для групп второго года обучения

№	Содержание занятий										**Всего часов**
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
	Теоретические занятия	1	2	1	1	1	1	1	2	2	14
	Практические занятия										
1.	Общая физическая подготовка	15	15	17	16	16	15	17	15	12	138
2.	Специальная физическая подготовка	17	19	19	19	19	17	19	19	18	166
3.	Техническая подготовка	16	15	18	17	17	16	17	16	15	147
4.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	7	7	6	56
5.	Учебные и тренировочные игры	5	2						2	5	14
6.	Судейская и инструкторская практика		1	1	1	1	1	1	1	2	9
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2								2	4
	Всего часов на практические занятия	**61**	**58**	**61**	**59**	**59**	**55**	**61**	**60**	**60**	**534**
	Всего часов	**62**	**60**	**62**	**60**	**60**	**56**	**62**	**62**	**62**	**546**

Годовой план - график прохождения учебного материала для групп третьего года обучения

№	Содержание занятий										**Всего часов**
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	2	2	2	12

	Практические занятия										
1.	Общая физическая подготовка	17	18	19	19	18	17	19	18	15	160
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	20	21	21	18	190
3.	Техническая подготовка	15	19	20	20	21	18	21	19	17	170
4.	Тактическая подготовка	5	7	7	7	7	7	6	8	6	60
5.	Учебные и тренировочные игры	6	2							8	16
6.	Судейская и инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	3								3	6
	Всего часов на практические занятия	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**63**	**68**	**68**	**68**	**612**
	Всего часов	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**64**	**70**	**70**	**70**	**624**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Физическая подготовка (для всех годов обучения)

Общая физическая подготовка.

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противоход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. - На месте и в движении. ОФП - направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие физических способностей, повышение работоспособности организма.

Общеразвивающие упражнения - способствуют общему физическому развитию. Незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов следующие требования:

а) упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;

б) нагрузка должна постепенно возрастать;

в) упражнения должны воздействовать на все группы мышц;

г) подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;

д) должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки. Гимнастические упражнения.

Гимнастика - важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

прыжки, упражнения на растягивание силовые упражнения на расслабление

Упражнения подбирать последовательно (сверху вниз): шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

1. Основные исходные положения (для ног; для рук).

2. Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).

3. Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).

4. Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).

5. Движение рук (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднимание и опускание плеч).

6. Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).

7. Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

8. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).

9. Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа).

10. Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).

Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.

Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.)

Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, со скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

Упражнения с партнерами (в парах), стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением. Упражнения втроем, вчетвером. С набивным, футбольным мячом в парах (передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе), с мячом (набивным) в движении, оба партнера имеют мяч.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина (висы, подтягивание), гимнастическая «шведская стенка», гимнастическая скамейка, эстафеты с препятствием, полоса препятствий, лазанье на гимнастических снарядах, равновесие, прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

Бег и его разновидности. Ходьба и ее разновидности.

1. Комбинации из гимнастических упражнений,
2. Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

Акробатические упражнения - способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

1.Упражнения подготовительные к группировкам.

2.Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.

3.Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону из упора стоя на одном колене, из положения лежа).

4.Кувырок вперед из упора присев до упора присев. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.

5.Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

6.Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.

7.Серия кувырков вперед по дорожке матов.

8.Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

9.Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

10. Кувырок и прыжок вверх.

11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.

13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.

15. Стойка на руках с помощью партнёра.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 50-60 (11-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 30 метров. Повторный бег 2-3 по 30-40 метров (11-13 лет) 3-4 по 50-60 метров (14-17 лет). Бег 30 метров, 60 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров

(скамейки, барьеры, надувные мячи). Бег в медленном темпе до 3 минут. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Спортивные игры - волейбол, баскетбол, лапта. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры - салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафеты с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др.

Специальная физическая подготовка.

Выносливость - (общая и специальная) способность организма продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

Бег 1000-2000 метров; 20-25 отрезков по 50 метров (пауза между ними 40 секунд). Двусторонние игры: с уменьшением составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом

(3* 3; 2* 2) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 5 мин.

Упражнения для вратарей - непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5-12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Упражнение на развитие силы:

Приседание с набивным мячом, штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для футболистов 14-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ногах. В положении лежа на спине - сгибание ног в коленах, преодолевая сопротивление партнера. В прыжке бросок набивного мяча, зажатого ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

Упражнения для вратарей - из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в луче запястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа - передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями. Многократная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

Быстрота - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

Упражнения для развития быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости. Бег боком и спиной вперёд на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей: из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 метров вперёд и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

Ловкость - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Упражнения на развитие ловкости: прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

Гибкость - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять, двигательные действия с большой амплитудой.

Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

Прыгучесть - способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее, чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

Упражнения на развитие прыгучести. После трех подскоков на месте с зажатым между ступнями мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное положение тоже -подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч. Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает мяч руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

Морально - волевая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки футболистов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. На начальных этапах учебных занятий психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, а в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности футболистов.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1.Воспитание высоких моральных качеств - чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

2.Воспитание волевых качеств - целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности футболиста в напряженных игровых ситуациях.

3.Установление воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола, как командного вида спорта и важности комплектования команды.

4.Адаптация к условиям соревнований. Занимающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его приучают в начале к игровой обстановке, затем к соревновательной.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильно использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Основные из них:

1.Средства идеологического воздействия (лекции, беседы, диспуты).

2.Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

3.Побуждение к деятельности, поручение, обсуждения в коллективе.

4.Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим, проведении совместных занятий, менее подготовленных с более подготовленными

(младших сстаршими).

5.Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабым: противниками.

6.Упражнения повышенной трудности, повышенной сложности.

7.Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведённых игр.

8.Соревновательный метод в процессе физической подготовки.

Группа первого года обучения.

Теоретическая подготовка.

1.Физическая культура и спорт в России - одно из важных средств

Воспитания личности укрепления здоровья, развития двигательных качеств.

2.Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Расположение основных мышечных групп.

3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

4.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

5.Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков. Жесты судьи.

6.Места занятий и инвентарь. Инвентарь для тренировок и игр в футбол. Уход за инвентарем.

7.Инструктаж по технике безопасности (поведение учащихся на занятиях по футболу).

Техническая подготовка.

Техника нападения и защиты.

1.Техника передвижения. (В ходе игры футболиста для изменения направления передвижения используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног). Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений.

2.Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар. Точность удара. Удары внутренней **и** внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары серединой подъёма. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой нагой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках.

3. Удары по мячу головой. С места и в движении. Серединой и боковой частью лба.

4. Введение мяча: ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направление. Между стоек; Движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Ведение зигзагообразно, по кругу, по восьмерке. Эстафеты с обводкой. i

5.Отбор мяча (перехват, толчком в плечо, подкат). Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресовала передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч

ногой в выпаде.

6.Обманные движения финты: «Наступаниеподошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника».

7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

8. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля полувысокихмячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъём с мячом на ноги. 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 перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе. Индивидуальные действия.

Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча. Упражнения для развития умения «видеть поле». Упражнения один против двух соперников. Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1.Взаимодействия двух; трёх игроков; четырёх.

2.Комбинации «стенка», «забег».

3.Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный, выбрасывание мяча)

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор позиции по отношению опекаемого игрока. Перехват мяча. Выбивание.Действия защитника против одного, двух нападающих. Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников и вратаря против нападающих. «Персоналка», «квадрат».

Тактика игры вратаря.

Выбор позиции в воротах при различных ударах, разных расстояний, в зависимости от «угла удара». Ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнёру.Позиции при угловом, штрафном.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Группа второго года обучения.

Теоретическая подготовка.

1.Массовый характер российского спорта.

2.Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования и участия в них российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

3.Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.

4.Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

5.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды в целях закаливания организма.

6.Основа практики и техники игры в футбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приемов. Понятие о тактике. Анализ тактических действий. Тактика игры вратаря.

7.Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Понятие о методике судейства.

8.Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1.Техника передвижения (ходьба, бег, остановки, повороты, чередование.) Бег в различных сочетаниях.

2.Удары по мячу ногой - серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары внутренней стороны стопы и внутренней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка; низом и верхом; на короткое и среднее расстояния; удары в цель и ворота, передачи партнеру. Прямой и резаный удары; точность; траектория полета мяча после удара. Удары в единоборстве. Удары носком и пяткой (назад).

3.Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внешней стороны стопы. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4.Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба (с места и в прыжке).

5.Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью, внутренней частью подъема и внутренней частью стопы. В колоннах одна против другой; ведение мяча после поворота; ведение мяча по кругу; ведение между стойками; ведение «восьмеркой»; произвольное ведение на ограниченном поле (6 - 8 человек); эстафеты. Ведение правой и левой ногой, поочередно. По прямой и меняя направление. Изменяя скорость не теряя контроль над мячом.

Обманные движения и финты: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара уход с мячом рывком в сторону; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти

вправо. Этот же финт в другую сторону. «Наступание подошвой на мяч», «Ложная остановка мяча подошвой» «Проброс мяча мимо соперника».

6.Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая мяч и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча толчком «плечо в плечо» («Бой петухов»), «Подкат».

7.Вбрасывание мяча из боковой линии. Упражнения в парах. Вбрасывание с места (ноги параллельно) и с небольшого шага. Вбрасывание мяча на точность: в цель, в ноги партнеру, на ход партнеру.

8.Техника игры вратаря. Основная стойка; перемещение вратаря на линии ворот; в штрафной площадке; Ловля катящихся низколетящих мячей; Ловля высоких и полу высоких мячей стоя на месте и в прыжке; Отбивание катящихся мячей, летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасывание мяча — одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. Вбрасывание мяча на точность, дальность. Отбивание мяча одной рукой в прыжке и без прыжка (с места и разбега). Выбивание мяча ногой с земли и с рук (подброшенному перед собой мячу). На точность, дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения (индивидуальные действия).

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания на свободное место с целью получения мяча».

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар по воротам; короткую и среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «стенка», «забегание». Упражнения для отбора мяча посредством согласованных действий. «Персоналка».

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Правила выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (то есть осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способе действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом (плечо в плечо подкат).

Групповые действия

Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных ситуаций. Отбор мяча по средствам согласованных действий, взаимостраховка игроков при защите своих ворот.

Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных расстояниях при ударе по воротам, в зависимости от удара (прямой или резаный), в зависимости от «угла удара». Ввод мяча в игру после ловли мяча, от ворот (с места, стандарт), партнеру открывшемуся. Выбор позиции при стандартных ситуациях (штрафной, свободный, угловой)

Группа третьего года обучения.

Теоретическая подготовка.

1.Физическая культура и спорт в России. Массовое развитие физической культуры и спорта. Спортивные звания и спортивные разряды.

2.Краткий обзор состояния и развития футбола. История возникновения

футбола. Развитие футбола в стране.

3.Сведения о строение и о функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека; взаимодействие органов и систем.

4.Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

5.Гигиена, врачебный контроль, и самоконтроль. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме.

6.Основы техники и тактики игры в футбол. Анализ технических приемов и технических действий. Единство техники и тактики игры.

7.Основы методики обучения и тренировки по футболу. Методика физической подготовки. Обучение технике и тактики.

8.Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведений соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

9.. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру.

10.Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

Техническая подготовка.

Техника нападения и защиты.

1.Техника передвижения - чередование способов передвижения, изменение направление бега, бег на максимальной скорости . Сочетание передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

2.Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых ситуациях.

3.Удары по мячу ногой. Удары средней и внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную траекторию полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

5.Удары по мячу головой. Удары боковой и средней частью лба в прыжке и без прыжка, с места и с разбега частью лба. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановки мяча бедром; летящего мяча серединой подъема и носком на месте и в движении. Остановка летящего мяча головой. Остановки мяча изученными способами с последующим ведением и передачей мяча.

6.Ведение мяча - серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

7.Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и остановить его партнеру, который движется за спиной или навстречу, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). «Ложный замах», «Проброс мяча мимо соперника», «Убирание мяча внутренней частью подъема». Выполнение обманных движений в единоборстве.

8.Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия

с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. «Перехват» и «Толчок плечом в плечо».

9.Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места (ступни ног параллельны). На точность и дальность.

10.Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот, без падения в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (одной, двумя) в прыжке. Отбивания мяча на выходе из ворот кулаком, двумя кулаками (с места, в прыжке с разбега, в броске). Броски мяча одной рукой (из-за плеча, сбоку, снизу) партнеру. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и системе игры. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: организации атаки, атака флангов и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий; комбинации с переменой местами.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы для решения тактических задач в зависимости от первой ситуации.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча. Начинать и развивать атаку при стандартных положениях.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

Тактика защиты индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание", препятствовать сопернику в получении мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изучением способом (перехват, толчок плечом в плечо, подкат). Уметь противодействовать передач, ведению и удару поворотам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при ровном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку. Организации противодействии комбинациями ("стенка", "скрещивание", "забегание" и "пропуск мяча"). Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартным комбинациям. Организация и построение "стенки".

Командные действия.

Выполнение обязательных основных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранные тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке соперника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение "стенки " при пробитии штрафного удара вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнерам по работе, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру от ворот и после ловли мяча, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и

командные тактические действия.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по физической и специальной подготовке.

№	**Контрольные упражнения**	Оценка	Возраст (лет)						
			10-11	12	13	14	15	16	17
1	**БЕГ 30 м (с)**	Отл.	5.5	5.3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
		Хор.	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
		Удовл.	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5
2	**БЕГ 400 м (мин.с)**	Отл.	-	1.23	1.17	1.14	1.11	1.08	1.05
		Хор.	-	1.25	1.19	1.15	1.12	1.09	1.06
		Удовл.	-	1.27	1.22	1.16	1.13	1.10	1.07
3	**Прыжок в длину с места (см)**	Отл.	140	150	160	175	190	200	215
		Хор.	135	145	155	170	185	195	210
		Удовл.	130	140	150	165	180	190	205
4	**БЕГ 30 м с ведением мяча (с)**	Отл.	6.7	6.5	6.3	6.1	5.8	5.6	5.4
		Хор.	6.8	6.6	6.4	6.2	5.9	5.7	5.5
		Удовл.	6.9	6.7	6.5	6.3	6.0	5.8	5.6
5	**Жонглирование мячом (кол-во ударов)**	Отл.	8	10	12	14	17	20	24
		Хор.	7	9	11	13	16	19	22
		Удовл.	6	8	10	12	14	17	20
6	**Удар по мячу на точность попадания (число попаданий)**	Отл.	-	3	4	5	6	7	8
		Хор.	-	2	3	4	5	6	7
		Удовл.	-	1	2	3	4	5	6
7	**Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)**	Отл.	12.1	11.6	11.0	10.5	10.0	9.6	9.3
		Хор.	12.3	11.8	11.2	10.7	10.2	9.7	9.4

		Удовл.	12.5	12.0	11.5	10.9	10.4	9.9	9.5

Примечание: Испытания проводятся 2 раза в год.

Условия выполнения упражнений.

1-3. Бег на 30, 400 м; и прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

4. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта), мяч можно вести любым способом делая па отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша 5. Жонглирование мячом выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо выполнить не менее одного удара головой, правым и левым коленом. Три попытки.

6. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 11 -14 лет с 11 м) Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

7. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 метров от лини штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11 метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе. Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

Инструкторская и судейская подготовка.

Проведение индивидуальных заданий с учетом функций футболистов. Организация и проведение соревнований внутри отделения. Практика судейства на городских соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

/п	Тема	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов

.	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.п.	Опрос, тестирование
.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
.	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, просмотр видеоматериалов, видеозаписей игр, соревнований и т.п.	Выполнение нормативов технической подготовленности
.	Контрольные игры и соревнования	Контрольная игра, соревнование	Результаты игр, первенств, товарищеских встреч и т.д.
.	Контрольные испытания	Зачеты, соревнования	Тестирование
.	Инструкторская и судейская практика	Учебная практика	Судейство учебно-тренировочных игр
.	Восстановительные мероприятия	Спортивно-оздоровительный лагерь, туристические походы, экскурсии и т.д.	Тестирование психо-физиологического состояния
.	Медицинское обследование	Наблюдение, осмотр	Тестирование

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа составлен с учетом основных методических принципов:

-доступности и наглядности;

-последовательности;

-сознательности и активности;

- комплексности.

Разнообразные формы занятий помогают успешнее осваивать новый материал, эффективно закреплять пройденный, прививать любовь и желание к самостоятельным занятиям, повышать интерес к активной творческой деятельности.

Учебно-методический комплекс.

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале ФОКа им. А.Н. Уварова, спортивном зале МКОУ «ОСОШ им. Героя Советского Союза А.Д. Виноградова», на стадионе «Колос»

Для занятий футболом необходим следующий инвентарь и оборудование: ворота переносные - 4; рама с подвесными мячами; подвесные мешки; щиты тренировочные - 4; секундомер-1; стойки для обводки - 8; гимнастическая стенка - 10 пролётов;

гимнастическая скамейка - 6; гимнастический трамплин - 1; гимнастические маты - 8; скакалки - 20; мячи футбольные - 20; насос ручной - 2; рулетка - 1; макет площадки с фишками - 2.

Кроме этого используются различные схемы и рисунки, плакаты, различные видеоматериалы, специальная литература, а также всевозможные технические средства и тренажёры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.

2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

8. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

9. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 9
10. Психология физического воспитания. Е.П. Ильин «Просвешение», 1988

11. Футбол для начинающих. Практический курс М. «Астрель» АСТ, 2001