

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 27.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 27.08.2025 г. № 64/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Для детей в возрасте от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
педагогический коллектив
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	5
Задачи.....	5
Планируемые результаты освоения программы.....	6
Контингент.....	6
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	9
5. Оценочные материалы.....	18
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	24
7. Методические материалы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа является по направленности – физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса – комплексной.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является футбол.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивно-оздоровительного развития детей. Футбол выделяется своей популярностью, доступностью, широкой распространенностью в детской среде. Доступность и разносторонняя двигательная активность, быстрота мышления и оперативность принимаемых тактических решений делают футбол одним из основных и эффективных средств физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

На основе интереса детей к занятиям футболом создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию, укреплению здоровья, личностному развитию и самоопределению.

Практическая значимость

Футбол способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью.

Футбол развивает быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий футболом.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;
- обучение правилам этики

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих физических и специальных физических качеств;
- развитие тактического мышления;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям футболом;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности.

Решение перечисленных задач осуществляется с учётом возраста обучающихся и их физической подготовленности.

Отличительные особенности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия ребенка, формирования навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

Теоретические:

1. Знание терминологии. Знание основных терминов, знание основ технической и тактической подготовки, названия применяемых технических элементов;
2. Знание техники безопасности поведения на занятиях, соревнованиях. Знание техники безопасности при выполнении упражнений и при обращении с инвентарём;
3. Знание правил соревнований по футболу, основных правил судейства в футболе

Практические:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями;
2. Уверенное выполнение базовых технических элементов;
3. Демонстрировать технические и тактические действия игры, применять их в игровой и соревновательной практике;
4. Применять правила техники безопасности на занятиях.

Личностные:

1. Успешное завершение программы;
2. Владение навыками уважительных основ к взрослым, друг к другу на занятиях и в жизни;
3. Владение навыками культуры здорового образа жизни;
4. Владение навыками дисциплинированности и организованности.

Срок и объём реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

Контингент обучающихся

Программа рассчитана на контингент в возрасте 6-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость в группе от 8 до 25 человек. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся. При наличии вакантных мест зачисление в спортивно-оздоровительные группы возможно в течение года.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

раздел/месяц	сен тябрь	ок тябрь	но ябрь	де кабрь	ян варь	фев раль	март	ап рель	май	июнь	июль	20.07- 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	каникулы	22
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья		1											1
Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1	1											2
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1		1										2
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1		16
Промежуточная аттестация								1					1

2. Практическая подготовка	23	23	24	24	24	24	24	24	25	24	15		254
<i>2.1. Физическая подготовка</i>	11	11	12	12	12	12	11	11	12	12	6	121	122
2.1.1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	2		60
2.1.2. Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4		62
<i>2.2. Техничко-тактическая подготовка</i>	12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	9		131
Стойки и перемещения	5	5	4	4	3	2	3	2	2	3	3		36
Технические приёмы	5	5	4	4	3	2	2	2	3	3	3		36
Тактические приёмы, учебно-тренировочные игры	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3		36
Соревновательная деятельность	-	-	2	2	2	4	4	3	4	2	-		23
<i>Промежуточная аттестация</i>								1					1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

Сфера распространения образовательной деятельности	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
Вид спорта	Футбол
Реализуемая программа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
Начало учебного года	1 сентября 2025 года
Окончание учебного года	20 июля 2026 года
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8-00

Окончание занятий	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Промежуточная аттестация обучающихся	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении – за рамками учебных занятий
Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	2
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	2
4.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Правила игры, правила проведения соревнований	16
5.	Промежуточная аттестация	1

	Итого:	22
--	--------	----

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

4.2.1. Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную

Общefизическая подготовка (ОФП)

Общefизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

В число задач общей физической подготовки входит:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах и т.д..

1. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся). Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; маховые, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

5. Упражнения для всех групп мышц: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

6. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- подвижные игры.
- выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

8. Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

10. Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

11. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол, ручной мяч, футбол, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами футбола.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для быстрее овладения конкретными техническими приёмами.

В число задач специальной физической подготовки входят:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью,

по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Рывки 5-8-10 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м со старта и схода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м (общий пробег за одну до 30 м). Челночный бег вперед – лицом, назад – спиной. Челночный бег приставными шагами.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнёром за овладением мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. Тоже, но с обводкой стоек. Выполнение технических приёмов в быстром темпе.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременно и попеременное сгибание и разгибание рук. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа перемещение на руках по кругу влево и вправо, носки ног на месте.

В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей.

Серии прыжков в основной стойке вратаря толком обеих ног в стороны, то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения.

Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч.

Многократные броски в стену (батут) с последующей ловлей.

Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Из различных положений (приседа, широкого выпада, седа, лёжа и т.д.) рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

2. Упражнения для развития координационных способностей: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.; прыжки вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед, различные прыжки на месте, на скамейку со скамейки, с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой.

Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лёта в прыжке в цель. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперед, поворота на 180 и 360 градусов, бега «змейкой» и т.д..

Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте. Различные прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных положений встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнёром. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

3. Упражнения для специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по команде определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения и т.д.).

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель, бег с мячом на скорость 30-40 м и т.д.).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5-8 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемых в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

4.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Техническая подготовка

Техника передвижений, остановок, поворотов. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом; различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками; различное сочетание приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. «Резанные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой; с полулёта; в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность. Удары по мячу с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, на месте, в движении. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, назад. Остановка катящихся или летящих мячей, с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и 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 и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой», «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча». Выполнение обманных движений с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрёстным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча руками снизу, сверху, сбоку катящегося, летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и в падении. 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 из-за плеча, сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Тактическая подготовка тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов и способами их выполнения.

Тактические действия осуществляются в двух направлениях:

- индивидуальная тактическая подготовка;
- групповая и командная тактическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Оценка целесообразности той или позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.

Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух и более игроков. Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Выполнение комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных

положений. Игра в одно касание. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

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. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при равном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию и создания препятствий сопернику в получении мяча. Применение отбора мяча в зависимости от игровой ситуации. Противодействие передаче, ведению и удару поворотам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Организация противодействий комбинациям «стенка», «скрещивание», пропуск мяча. Комбинации с участием вратаря. Страховка при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне.

Тактика вратаря. Позиция в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли), правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи ворот. 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. Введения мяча в игру, выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры, соревновательная деятельность. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технико-тактической подготовке.

Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	122

1.1.	Общая физическая подготовка	60
1.2.	Специальная физическая подготовка	62
2.	Технико-тактическая подготовка	131
2.1.	Стойки и перемещения	36
2.2.	Технические приёмы	36
2.3.	Тактические приёмы, учебно-тренировочные игры	36
2.4.	Соревновательная деятельность	23
3.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	254

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовки занимающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/беседа
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технико-тактической подготовке.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

**Комплексы контрольных нормативов практической подготовки
для оценки результатов освоения программы
Контрольные нормативы по физической подготовке**

№	Контрольные упражнения	Норматив
		юноши
для обучающихся 6-7 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 10,3
2.	Бег 10 м с высокого старта	не более 3,2
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 85
для обучающихся 8-9 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 10,0
2.	Бег 10 м с высокого старта	не более 2,8
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 100
4.	Бег 30 м	не более 6,5
для обучающихся 10-11 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 9,8
2.	Бег 10 м с высокого старта	не более 2,6
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 105
4.	Бег 30 м	не более 6,3
для обучающихся 12-13 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 9,6
2.	Бег 10 м с высокого старта	не более 2,5
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 110
4.	Бег 30 м	не более 6,2
для обучающихся 14-15 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 9,5
2.	Бег 10 м с высокого старта	не более 2,4
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 120
4.	Бег 30 м	не более 6,0
для обучающихся 16-18 лет		
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 9,4
2.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног	не менее 25

3.	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	не менее 150
4.	Бег 30 м	не более 5,8

Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Методика выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Бег 10 м с высокого старта (сек.) Принимается по общепринятой методике.

Прыжок в длину с места (см) Выполняется толчком двух ног от линии старта, результат засчитывается по пятке последней ноги. Дается две попытки.

Челночный бег 3х10 м (сек.) Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м друг от друга. Из положения высокого старта испытуемый по команде выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад за линию финиша без касания мяча. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша.

Прыжок в высоту толчком двух ног с места (см). Дается две попытки. Выполняется толчком двух ног от поверхности пола с взмахом рук вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку. Может измеряться с помощью прибора Абалакова.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Контрольные упражнения	Норматив
		юноши
для обучающихся 6-7 лет		
1.	Ведение мяча 10 м (с)	не более 3,6
2.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 3
для обучающихся 8-9 лет		
1.	Ведение мяча 10 м (с)	не более 3,5
2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	не более 8,8
3.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 4
для обучающихся 10-11 лет		
1.	Ведение мяча 10 м (с)	не более 3,4
2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	не более 8,6
3.	Ведение мяча 3x10 м (с)	не более 11,9
4.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 5
для обучающихся 12-13 лет		
1.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	не более 8,4

2.	Ведение мяча 3x10 м (с)	не более 11,6
3.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 6
4.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	не менее 5
для обучающихся 14-15 лет		
1.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	не более 8,2
2.	Ведение мяча 3x10 м (с)	не более 11,4
3.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 7
4.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	не менее 6
для обучающихся 16-18 лет		
1.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	не более 8,1
2.	Ведение мяча 3x10 м (с)	не более 11,2
3.	Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий)	не менее 8
4.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	не менее 7

Оценка технико-тактической подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Методика выполнения контрольных упражнений по технико-тактической подготовке:

Бег 10 м с ведением мяча (сек.). Исходное положение за линией старта с мячом. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трёх касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом до линии финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек.) Выполняется с высокого старта. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек (фишек), расстояние между стойками (фишками) 1м. Поступающий должен с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой, мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда поступающий пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3x10 м (сек.) Выполняется ведение мяча 3 x10 м, с остановкой мяча и разворотах на линиях.

Удар на точность по воротам 10 ударов (кол-во попаданий) Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 7-12 лет с расстояния 11 м). Выполняется удар любым способом в тот сектор ворот, который

задаёт тренер. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Вбрасывание мяча на дальность (м) Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более 4 шагов. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается результат лучшей попытки.

Контрольные вопросы теоретической подготовки для оценки результатов освоения программы

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме беседы/опроса. Необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Вопросы по теоретической подготовке

№	Вопросы	Варианты ответов
1	В какое время тренировки проводится разминка?	1. В середине тренировки; 2. Перед тренировкой; 3. В начале тренировки
2	Сколько полевых игроков одновременно принимают участие в игре в футболе?	1. 16 2. 11 3. 7
3	Включен ли футбол в программу Олимпийских игр?	1. Да 2. Нет
4	Как называется длинная сторона площадки для футбола?	1. Боковая 2. Аут 3. Ограничительная
5	Как называется короткая сторона площадки для футбола?	1. Линия ворот 2. Лицевая 3. Штрафная
6	На каком расстоянии от линии ворот находится отметка для пробития пенальти?	1. 6 метров 2. 11 метров 3. 8 метров
7	На каком расстоянии от линии ворот находится дополнительная отметка для пробития пенальти?	1. 8 метров 2. 11 метров 3. 10 метров
8	Сколько запасных игроков может находиться на скамейке команды?	1. 8 2. 6 3. 7
9	Когда игрок замены может выйти на поле во время матча?	1. Когда скажет тренер; 2. Когда игра будет остановлена; 3. Когда игрок, которого нужно заменить покинет игровую площадку.
10	Какова продолжительность матча?	1. Два тайма по 20 минут 2. Два тайма по 45 минут 3. Три тайма по 10 минут
11	Сколько таймаутов предоставляется тренеру в матче?	1. По два в каждом тайме. 2. Один в первом тайме и два во

		втором. 3. По одному в каждом тайме
12	Как называется удар по мячу из угла площадки?	1. Удар от линии ворот 2. Свободный удар 3. Угловой
13	Сколько дополнительных периодов предоставляется командам, если игра закончилась с ничейным результатом?	1. Два по 5 минут каждый; 2. Столько сколько потребуется; 3. До первого гола.
14	Какие номера могут быть у игроков в футболе?	1. С 1 по 99 2. С 1 по 15 3. С 1 по 17
15	Может ли полевой игрок заменить вратаря своей команды?	1. Да 2. Нет 3. Только в случае, если вратарь получит травму
16	Какое минимальное количество игроков могут продолжать игру, если часть игроков команды была удалена во время матча?	1. 3 полевых игрока и вратарь. 2. 3 игрока (включая вратаря). 3. 4 игрока (включая вратаря).
17	Будет ли засчитан гол, если мяч попал в ворота соперника при выполнении вратарем удара от ворот.	1. Да. 2. Нет.
18	Засчитывается ли мяч, забитый игроком в свои ворота?	1. Да. 2. Нет
19	Будет ли засчитан гол, если при выполнении свободного удара, мяч сразу попал в ворота соперника не коснувшись ни одного из игроков на площадке?	1. Да (игрок выполняющий свободный удар может сразу пробить по воротам). 2. Да, но только если мяч случайно не коснулся никого из игроков на площадке. 3. Нет. Это нарушение правил.
20	Сколько секунд предоставляется на выполнение штрафного и свободного ударов?	1. На штрафной – 5 сек. На свободный – 3 сек. 2. 4 сек. 3. 5 сек.
21	Что такое финт?	1. Технический прием, позволяющий обыграть защитника. 2. Красивый зрелищный элемент техники. 3. Элемент жонглирования с мячом.
22	Самые значимые соревнования в футболе?	1. Олимпийские игры 2. Чемпионат мира 3. Межконтинентальный чемпионат
23	Как называется выход мяча за пределы игровой площадки в футболе?	1. Вылет 2. Вынос 3. Аут
24	Если игрок самовольно покинул игровое поле, какое наказание за такое нарушение правил должен назначить ему судья?	1. Красную карточку 2. Желтую карточку 3. Никакого. Он сам подвел свою команду оставив их в меньшинстве
25	Какая международная федерация курирует развитие футбола?	1. АМФР 2. ФИФА 3. ФИФУСА

26	В какой стране впервые прошел Чемпионат мира по футболу?	1. Голландия 2. Бразилия 3. Англия
27	Команда какой страны стала первыми чемпионами мира по футболу?	1. Германия 2. Аргентина 3. Бразилия
28	Какие официальные международные соревнования стали первыми в истории развития футбола?	1. Чемпионат мира 2. Чемпионат Европы
29	Профилактика травм: что самое главное?	1. Не делать во время игры резких движений. 2. Правильная разминка. 3. Физическая подготовка.
30	Какие виды защиты не существует в футболе?	1. Зонная 2. Персональная 3. Смешанная 4. Относительная
31	Какие минимальные размеры игровой площадки допустимы для проведения соревнований по мини-футболу?	1. 20 x 60 2. 40 x 20 3. 42 x 25
32	С каким радиусом должен быть обозначен центральный круг вокруг средней линии?	1. 3 метра 2. 2, 5 метра 3. 3,5 метра
33	С какой отметки проводится серия штрафных ударов по окончании матча, если и основное время, и дополнительные периоды закончились с ничейным результатом?	1. 8 метров 2. 11 метров 3. 6 метров

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста;
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация;

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 8-25 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 10 мин).

Режим занятий

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

**Условия комплектования групп,
определение объёма недельной тренировочной нагрузки**

группы	срок обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (ак. час)
СОГ	1	6-18 лет	8	6	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября текущего года и рассчитан на 46 недель.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебно-тренировочной работы используется футбольное поле стандартного размера с искусственным покрытием, универсальный спортивный зал, тренажёрный зал и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Для занятий и соревнований используется базовый инвентарь: мячи футбольные № 4, № 5, и соответствующее оборудование: ворота 7,32x2,12, 5x2, 3x2, 1x1. Для занятий, кроме базового инвентаря используется дополнительный: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, барьеры, фишки, конусы, координационные лестницы.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

Спортивные площадки и оборудование, вспомогательные помещения отвечают всем требованиям СанПиНа и правилам проведения соревнований.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Футбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, В.П. Губа, П.В. Квашук и др., - М., Советский спорт, 2010.
2. Футбол – твоя игра, С.Н. Андреев, М., Просвещение, 1989.

3. Теория и методика детского и юношеского спорта, Л.В. Волков, К., Олимпийская литература, 2002.
4. Основы юношеского спорта, В.П. Филин, И.А. Фомин, , М., ФиС, 1980.
5. Юный футболист, А.П. Лаптев, А.А. Сучилин, учебное пособие для тренеров, М., ФиС, 1983.
6. Первые шаги в футболе, В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв, методическое пособие.
7. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
8. Психология Мельников В.Н. - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
9. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.:
10. Система подготовки спортивного резерва, Никитушкин В.Г. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
12. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Филин В.П., – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
13. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. Филин В.П. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)