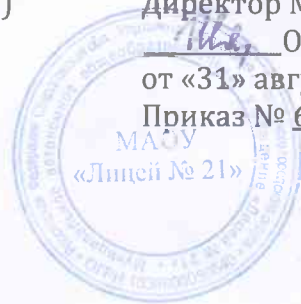


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета:
от «30» августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ «Лицей № 21»
И.И. О.Н. Иващенко
от «31» августа 2023 года
Приказ № 65/5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федоров Василий Борисович,
педагог дополнительного образования

Артемовский

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы	4
1.3 Содержание общеразвивающей программы	5
1.4 Планируемые результаты	7
2. Организационно-педагогические условия	7
2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Условия реализации программы	8
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	9
3. Список литературы.....	12

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению футболу.

Рабочая программа является компилятивной, составлена на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24,3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р. 8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

Программа разработана в соответствии с:

федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях футболом.

Адресат программы: Возраст детей – 10-17 лет. Возможно формирование разновозрастных групп. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Объем: 204 часа в год.

Срок освоения: 1 год.

Перечень форм обучения: словесные, наглядные, практические.

Перечень видов занятий: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся; теоретические занятия; участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования, турниры, конкурсы, спортивные праздники.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель:

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта футбол.

Программа разработана с целью организации, планирования и проведения занятий с

детьми, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта «футбол» с учетом возрастных особенностей.

Задачи:

- Содействие всестороннему развитию физических способностей детей, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование у детей интереса к спорту и футболу в частности;
- обучение начальным основам техники футбола.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-ый год обучения					
Модуль 1. «Первый год обучения»					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	86	0	86	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	65	0	65	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	35	0	35	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	10	0	10	Тренировочные и товарищеские игры
	Итого:	206	10	196	

1. Теоретическая подготовка

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

История развития футбола. Основные этапы развития футбола в России и за рубежом. Просмотр видеозаписей игр, учебных фильмов.

Техника безопасности при занятии футболом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Влияние занятий спортом на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

Инвентарь для занятия футболом.

Одежда и инвентарь в футболе, выбор, хранение уход за ним.

Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Правила соревнований по футболу. Основные права и обязанности игроков.

Основы техники игры и техническая подготовка. Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов футбола.

Основы тактики футбола.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и обороне.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

Строевые и порядковые упражнения:

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, футбольная лесенка. Упражнения из других видов спорта: волейбол, баскетбол.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Техническая подготовка.

Практика: Основы техники. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике футбола, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболиста

1.4 Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34

2	Количество учебных дней	1
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Неделя в I полугодии	17
6	Неделя в II полугодии	17
7	Начало занятий	1.09
8	Каникулы	24.10-30.10
9	Выходные дни	26.12-08.01
10	Окончание учебного года	20.03-26.03

2.2 Условия реализации программы

Характеристика помещения занятия проходят в спортивном зале площадью 200м² и на стадионе оснащенный площадкой для мини-футбола (футбольные ворота 2шт.) и площадкой для футбола большая (футбольные ворота 2шт.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки.

Общая физическая подготовка: мячи футбольные, мячи баскетбольные, скакалки, лесенка.

Специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка: ворота футбольные (2шт), сетка оградительная, мяч футбольный (30шт), форма футбольная (50 шт.)

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Федоров Василий Борисович имеет среднее специальное образование, закончил Алапаевский профессионально-педагогический колледж.

Педагогический стаж – 28 лет. Квалификационная категория – высшая.

Методические материалы:

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения, уделяют **внимание** воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. Проведение этой части, возможно, (в спортивном зале, на улице, и др.).

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- имитационные упражнения для развития техники передвижения;
- упражнения для развития техники владения мячом;
- подвижные игры. Средствами подготовки на данном этапе являются:
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- гимнастические упражнения;
- подвижные игры;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;

Приемы обучения:

показ, объяснение;
указания;
пояснения;
игровые приемы;
имитации;
использование зрительных и звуковых ориентиров.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формами подведения итогов являются тесты.

Подведение итогов реализации программы: участие ребят в районных, городских соревнованиях, участие в товарищеских встречах с клубами города, участие юных футболистов в окружных, областных, зональных и первенствах России по футболу.

Содержание и методика контрольных испытаний

Овладение игровыми упражнениями с мячом

1. Броски и ловля мяча (вверх- вниз) двумя руками. Подбрасывание мяча вверх связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предметом. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать.

Мяч, брошенный вверх или отскачивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу.

Правила ловли мяча: мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу; не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами.

Правила отбивания (ведения) мяча:

- не бей по мячу, а толкай его вниз;
- веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой;
- смотри вперед, а не вниз на мяч.

3. Забрасывание мяча в корзину разными способами.

Правила броска мяча в корзину:

- бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками;
- смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находиться не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом;

- бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

4. Перебрасывание мяча в парах двумя руками разными способами и ловля.

Правила передачи мяча:

- локти опустить вниз;
- бросай мяч на уровне груди партнера;
- сопровождай мяч взглядом и руками.

Мяч, брошенный сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Показатели овладения обучающимися игровыми упражнениями с мячом

№ п.п.	Наименование показателей	Уровень выполнения	Возраст детей	
			6 лет	7 лет
1	Броски и ловля мяча (вверх- вниз) двумя руками, кол-во раз из 10	высокий	более 7	более 9
		средний	4-6	7-9

	попыток	низкий	2-3	4-6
2	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении разными способами, кол-во раз из 10 попыток	высокий	более 7	более 9
		средний	4-6	7-9
		низкий	2-3	4-6
3	Забрасывание мяча в корзину (1м. от пола) с расстояния 2м. разными способами, кол-во раз из 10 попыток	высокий	более 7	более 7
		средний	4-6	7-9
		низкий	2-3	4-6
4	Перебрасывание мяча в парах двумя руками разными способами и ловля, кол-во раз из 10 попыток	высокий	более 7	более 7
		средний	4-6	7-9
		низкий	2-3	4-6

Критерии оценки уровня овладения игровыми упражнениями с мячом:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом.

Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Физическая подготовка

1. Бег на 10м. с хода. На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «На старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Тренер стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта тренер включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

2. Бег на 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге – два человека. Разрешается одна попытка.

3. Прыжок в длину с места. Испытуемый встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до одного см. Из трёх попыток учитывается лучший результат. Тестирование проводится в спортивном зале.

4. Бросок мяча правой рукой. Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище и ноги выпрямляются. Три попытки.

5. Бросок мяча левой рукой. Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение: левая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, левая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения левую руку отвести в сторону, туловище повернуть налево, левую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить влево. Затем пронося левую руку сверху над плечом, выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время

финального усилия туловище и ноги выпрямляются. Три попытки.

6. *Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Показатели физической подготовленности обучающихся

№ п.п.	Наименование показателей		Возраст детей, лет	
			6 лет	7 лет
1	Бег на 10м. с хода (сек.)	мальчики	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
		девочки	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
2	Бег на 30м. с высокого старта (сек.)	мальчики	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
		девочки	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
3	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	86 – 108	94 – 122,4
		девочки	78 – 99	80 – 123
4	Бросок мяча правой рукой (м.)	мальчики	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
		девочки	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
5	Бросок мяча левой рукой (м.)	мальчики	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
		девочки	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
6	Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками (см.)	мальчики	221 – 303	230 – 330
		девочки	156 – 256	160 – 286
7	Бег на 90 м. (сек.)	мальчики девочки	-	-
8	Бег на 120 м. (сек.)	мальчики девочки	35,7 – 29,2	32,5 – 27,3

Критерии оценки уровня физической подготовленности:

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен, индивидуальный прирост не демонстрируется

3. Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. Начальное обучение юных футболистов. / Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 231 С.
2. Горский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 224 С.
3. Климин В.П., Колосков В.Н. Управление подготовкой футболиста. /М.:Физкультура и спорт, 1982.- 271 С.
4. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов/ М.: Физкультура и спорт, 1981. - 200 С.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных футболистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2005. - 36 с.
9. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения футболиста. [Текст]/М.:Физкульт