**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Детско-юношеская спортивная школа»**
**г. Урень Нижегородской области**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ г. Урень
Прстокол № 1 от «01» сентября 2017г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ г. Урень
_____ В.В. Фролов
Приказ №14/1 «01» сентября 2017г.

# Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»

Срок реализации: 1год.

**РАЗРАБОТЧИКИ:**
**Борщ Ю.Б.** - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ г. Урень
**Малышев С.Н.** - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ г. Урень

г. Урень 2017

## 1. Пояснительная записка

Футбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

**Программа по своей направленности** является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. Образовательная деятельность школы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия в ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

В каникулярное время ДЮСШ может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием), на своей базе, а также по месту жительства детей.

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

**Актуальность и новизна программы:** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя один этап подготовки спортсмена:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения.

**Этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу, направлен на достижение спортивных результатов в данном виде спорта.**

**Задачи программы:**

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона .команды региона .

**Нормативы режима учебно-тренировочного процесса обучения, этапы подготовки занимающихся и наполняемость учебных групп.**

| Этапы подготовки | Год обучения | Режим тренировочной работы с группами | Наполняемость в учебных группах (чел.) |
|---|---|---|---|
| Спортивно - оздоровительный этап | Весь период | 6 часов | 15 |
| | 1год обучения | 6 часов | 15 |

**Формы и режим занятий:**

| урочная | неурочная |
|---|---|
| Спортивно-оздоровительный этап обучения | |
| 1.Групповое занятие<br>2.Итоговое тестирование | 1.Соревнования<br>2. Просмотр соревнований<br>3. Домашнее задание<br>4. Самостоятельные занятия |

## 2.Нормативная часть

### 2.1.Методы организации и проведения образовательного процесса:

**Словесные методы:**

1 Описание
2 Объяснение
3 Рассказ
4 Разбор
5 Указание
6 Команды и распоряжения
7 Подсчёт

**Наглядные методы:**

1.Показ упражнений и техники футбольных приёмов
2.Использование учебных наглядных пособий
3.Видиофильмы, DVD, слайды
4.Жестикуляции

**Практические методы:**

1. Метод упражнений
2. Метод разучивания по частям
3. Метод разучивания в целом
4. Соревновательный метод
5. Игровой метод
6. Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
2. Общефизические упражнения
3. Специальные физические упражнения
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: спортивно-оздоровительный этап обучения 6 - 18лет.

## 2.2. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Тестирование
2.Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
3. Соревнования.

## Годовой учебный план по футболу (в часах)

| п/п | Разделы подготовки | Весь период |
|---|---|---|
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 104 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 38 |
| 4. | Техническая подготовка | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 |
| 6. | Интегральная подготовка | - |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 16 |
| 8. | Соревнования | 14 |
| 9. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 16 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - |
| 11. | Общее количество часов | 312 |

## 3. Методическая часть

### 3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода )для закаливания.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Влияние физических упражнений на функции организма человека. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП

6.Понятия спортивной техники и тактики . Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом- основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите ( зонная, персональная опека, комбинированная оборона). спортивной тренировки.

Тема 7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

8.Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

### 3.2. Общая физическая подготовка

**Упражнения для развития силы:**

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

**Упражнения для развития гибкости:**

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног ( тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)

**Упражнения для развития ловкости:**

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

1. Упражнения с предметом
   - С набивными мячами
   - Упражнения с гантелями и штангами
2. Акробатические упражнения
   - Кувырки
   - Перекаты, перевороты
   - Упражнения на батуте
3. Беговые упражнения
   - Бег (30,60,100,400,500, 800м) о Бег (6 минут, 12 минут)
4. Спортивные игры
   - Баскетбол
   - Волейбол
   - Ручной мяч
5. Подвижные игры и эстафеты.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты;
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

3. Упражнения для вратарей;
4. Упражнения для развития специальной выносливости
5. Упражнения для развития ловкости.

### 3.4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Удары по мячу ногой;
- Удары по мячу головой;
- Остановка мяча;
- Ведение мяча;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- Техника игры вратаря;

Тактика нападения:
- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

Тактика защиты:
- Индивидуальные действия ;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### 3.5. Контрольные испытания

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП,СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

ОФП:
- бег 30 м (сек.)
- бег 300 м (сек.)
- прыжки в длину (см)

СФП:
- вбрасывание мяча на дальность (м.)
- бег 30м с ведением мяча (сек.)

Техническая подготовка:
- удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

| Упражнения | СОГ | | |
|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» |
| ***ОФП:*** 1. бег 30м (сек.) | 5,7 | 6,3 | 6,7 |
| 2. бег 300м(сек.) | 65,0 | 70,0 | 75,0 |
| 3. прыжки в длину с места(см.) | 165 | 160 | 155 |
| ***СФП:*** 4. бег 30м с ведением мяча (сек.) | 7,0 | 7,5 | 8,5 |
| 5. Вбрасывание мяча на дальность (м.) | 10 | 9 | 8 |
| ***Техническая подготовка:*** | 4 | 3 | 2 |
| 6. Удары по мячу на точность(число показаний из 10 ударов) | | | |
| 7. жонглирование мячом (кол-во раз) | | | |

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую суммы баллов.

**Таблица результатов по бальной системе**

| Возраст (лет) | Количество упражнений | Сумма баллов |
|---|---|---|
| 9-10 | 7 | 21 |
| 11 | 7 | 21 |
| 12 | 9 | 27 |
| 13 | 13 | 39 |
| 14 | 13 | 39 |
| 15 | 12 | 36 |
| 16 | 12 | 36 |
| 17 | 12 | 38 |
| 18 | 12 | 38 |

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в октябре, апреле-мае каждого учебного года (осеннее, весеннее тестирование).

### 3.6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится : «ребёнок здоров». Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 1 раза в год диспансерное обследование у спортивного врача в «Центре здоровья». Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований,
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов,
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок,
- переключение с одних упражнений на другие,
- рациональная организация всего режима дня в целом,

2. Психологические средства восстановления:
- аутогенная тренировка,
- психорегулирующая тренировка,
- применение мышечной релаксации,
- разнообразные виды досуга.
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:
- рациональное питание,
- витаминизация,
- разнообразные виды массажа,
- разнообразные виды гидропроцедур,
- физиотерапия,
- ультрафиолетовое облучение.

## 3.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

На спортивно-оздоровительном этапе обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
2. повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. научить элементарным приёмам работы с мячом;
4. научить простым правилам игры в футбол.

### Учебно-тематический план на год

| № п/п | Программный материал | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Теоретическая подготовка: | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка:<br>1. Упражнения для развития силы:<br>- Силы мышц рук<br>- Силы мышц ног<br>- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)<br>Упражнения для развития быстроты:<br>- ОРУ для развития быстроты<br>- Упражнения общего воздействия<br>2. Упражнения для развития гибкости:<br>- Гибкости ног ( тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)<br>3. Упражнения для развития ловкости:<br>- Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.<br>4. Акробатические упражнения:<br>- Кувырки<br>- Перекаты, перевороты<br>5. Беговые упражнения<br>- Бег (30,60,100)<br>6. Подвижные игры и эстафеты. | 104 |

| | | |
|---|---|---|
| 3. | Специальная физическая подготовка:<br>- Упражнения для развития быстроты;<br>- Упражнения для вратарей;<br>- Упражнения для развития ловкости; | 38 |
| 4. | Техническая подготовка:<br>- Техника передвижений;<br>- Удары по мячу ногой;<br>- Удары по мячу головой;<br>- Остановка мяча;<br>- Ведение мяча;<br>- Обманные движения (финты);<br>- Отбор мяча;<br>- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;<br>- Техника игры вратаря; | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка:<br>Тактика нападения:<br>- Индивидуальные действия без мяча;<br>- Индивидуальные действия с мячом;<br>2. Тактика защиты:<br>- Индивидуальные действия;<br>- Групповые действия; | 14 |
| 6. | Контрольные испытания:<br>-тестирование по учебным контрольным нормативам | 16 |
| 7. | Судейская практика: | 16 |
| 8. | Соревнования: | 14 |
| | ВСЕГО ЧАСОВ: | 312 |
| | | |

## 3.11. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что
она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

- Сущность и структура воспитательного процесса.
- Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы: -цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели; -знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников; -владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов; -выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение
правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

### 3.12. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно- оздоровительные лагеря:

- спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей ( июнь ), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение

других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.

В лагере при помощи средств из других видов спорта(гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальною выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

## 4. Литература

### Основная:

1. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. 2011.

2. Гибаддулин И.Г., Кожевников В.С. Особенности планирования тренировочного процесса у футболистов 15-16 лет на основе учета их биоэнергетических типов: монография. Физкультура и спорт.2011 год

3. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретическая подготовка вратарей: учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. 2014 год

4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Физкультура и спорт. 2014 год

5. Кук Малькольм, Шойдер Джимми. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Физкультура и спорт. 2009 год

### Дополнительная:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
6. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.

7. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
8. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
9. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.