

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «футбол»**

**I. Общие положения**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для детей и подростков, занимающихся в группах, где осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола, подготовку учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа учитывает внутренние локальные акты Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Спортивной школы «Сатурн» (далее – учреждение).

**Программа** имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на физическое воспитание личности, на приобретение теоретических и практических навыков в игре футбол, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана с учётом интересов граждан разных возрастов от 4 до 14 лет не получившим ранее практики занятий по футболу или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

**Актуальность** Программы направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое, воспитательное и нравственное оздоровление учащихся, а также в связи с возросшей популярностью данного вида спорта.

**Практическая значимость** программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности учащихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности. Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.



**Программное содержание обеспечивает:**

- обучение базовой технике игре в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;
- развитие физических качеств;
- совершенствование скорости и точности реакции на внутренние и внешние раздражители;
- формирование правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;
- воспитание интереса к занятиям футболом, организованность и дисциплинированность.

**Основной целью** Программы является обеспечение разностороннего физического развития, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия футболом.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- удовлетворение потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Воспитательные задачи** Программы являются:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей учащегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Образовательные задачи** Программы:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

**Развивающие задачи Программы:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- удовлетворение потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и воспитания, укрепление здоровья, формирование общей культуры и культуры здорового образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности, получение ими начальных знаний о футболе;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- подготовку к выполнению индивидуального отбора для зачисления в образовательную организацию на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

**Ожидаемые результаты освоения Программы:**

- стабильность состава учащихся;
- овладения навыкам и умениями игры в футбол;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

**Форма обучения** по Программе очная. Занятия проводятся на русском языке.

При реализации Программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены или приостановки очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

## **II. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса**

В группы зачисляются лица, достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы формируются как из вновь зачисляемых в учреждение, так и из учащихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься другим видом спорта. Группы могут быть смешанные (мальчики и девочки совместно).

**Объем учебной нагрузки** в неделю зависит от возраста, учащегося и от учебной нагрузки.

**Срок реализации** Программы по группам, рассчитана по объему:

- 3 часа в неделю, 108 часов в год;
- 4 часа в неделю, 144 часов в год.



**Продолжительность учебных занятий** определяется в учебном годовом плане, рассчитанном на 36 недель (с сентября по май месяц) непосредственно в условиях учреждения и 16 недель в форме самостоятельной подготовки.

По окончании учебного года обучающиеся переводятся на следующий год обучения, либо остаются на повторное обучение по их желанию.

**Продолжительность** одного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и уровней (периода) подготовки и не может превышать в группе более 1 часа.

**Сроки начала учебного года** с 1 сентября.

**Возраст** участвующих в реализации данной Программы с 4 до 14 лет.

**Реализация** данной Программы 4 года.

#### **Формирования групп и определения объема недельной нагрузки обучающихся**

Этап подготовки (группа)	Период обучения	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часы в неделю/год)
1 группа	1 год	4-5	10-20	3 / 108
2 группа	1 год	6-8	10-20	4 / 144
3 группа	1 год	9-10	10-20	4 / 144
4 группа	1 год	11-14	10-20	4 / 144

**Условия набора граждан.** Принимаются все желающие от 4 до 14 лет заниматься по виду спорта «футбол», не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**Занятия проводятся** в соответствии с утвержденным расписанием.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы, с учетом специфики вида спорта продолжительностью не менее 10 минут.

**Основными формами** организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей учащихся;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие (по желанию учащихся) в соревнованиях и мероприятиях и (или) иных воспитательных и спортивно-массовых мероприятиях;
- контроль учащихся в форме тестирования или соревнований.

**Формы организации деятельности** является:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

*При групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

*При индивидуальной форме* учащийся получает задание и выполняет его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого



подхода к тренировке.

**Методы обучения на занятиях:**

- словесный (устное изложение, объяснение терминов, новых понятий и тд.);
- наглядный (показ тренера-преподавателя правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов);
- практический (выполнение практических заданий и упражнений).
- игровой (активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся).

**Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

**Критериями оценки** деятельности групп являются:

- стабильность состава учащихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения начальных знаний о футболе, гигиены и самоконтроля.

В группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контроль, участие в соревнованиях по личному желанию.

Определения результативности по окончании изучения Программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками обучающихся в виде контроля.

**Учебный план**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю		
		4-5 лет / 3 часа	6-8 лет / 4 часа	9-14 лет / 4 часа
1	Общая физическая подготовка	66	90	76
2	Специальная физическая подготовка	-	-	12
3	Теоретическая подготовка	1	2	1
4	Техническая подготовка	20	27	30
5	Тактическая подготовка	4	4	4
6	Интегральная подготовка	17	20	20
7	Участие в спортивных соревнованиях	принимают участие в соревнованиях только по личному желанию		
8	Контроль	-	1	1
Всего часов		108	144	144

## Учебно-тематический план для группы 4-5 лет

№ п/п	Разделы программы	Количество о часов
1	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения</li> <li>- общеразвивающие упражнения включают в себя: упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища</li> <li>- акробатические и гимнастические упражнения</li> <li>- подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без</li> <li>- спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол</li> <li>- подвижные игры</li> </ul>	66
2	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви</li> <li>- Правила игры в футбол. Изучение правил игры в футбол</li> <li>- Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха</li> <li>- Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения</li> </ul>	1
3	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Вбрасывание мяча руками. Техника передвижения. Прыжки: вверх, вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой</p>	20
4	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом Групповые действия.</p>	4



	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе)	
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря	
5	<b>Интегральная подготовка</b> Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Контрольные игры и командные игры	17
6	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b> обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	-

#### Учебно-тематический план для группы 6-8 лет

№ п/п	Разделы программы	Количество о часов
1	<b>Общая физическая подготовка</b> - строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения - общеразвивающие упражнения включают в себя: упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища -акробатические и гимнастические упражнения - подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без - спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол - подвижные игры	90
2	<b>Теоретическая подготовка</b> - Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви - Правила игры в футбол. Изучение правил игры в футбол - Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха	2



	- Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	
3	<b>Техническая подготовка</b> Вбрасывание мяча руками. Техника передвижения. Прыжки: вверх, вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой	27
4	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом Групповые действия. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе) Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря	4
5	<b>Интегральная подготовка</b> Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Контрольные игры и командные игры	20
6	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b> обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	-
7	<b>Контроль</b>	1

**Учебно-тематический план для группы 9-10 лет и 11-14 лет**

№ п/п	Разделы программы	Количество о часов
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>76</b>



	<p>- строевые упражнения; разновидности ходьбы; бег и его разновидности; прыжки и прыжковые упражнения</p> <p>- общеразвивающие упражнения включают в себя: упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища</p> <p>-акробатические и гимнастические упражнения</p> <p>- подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без</p> <p>- спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол</p> <p>- подвижные игры</p>	
2	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке</p> <p>Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой ногой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах</p> <p>Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности</p>	12
3	<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <p>- Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви</p> <p>- Правила игры в футбол. Изучение правил игры в футбол</p> <p>- Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения</p>	1
4	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Вбрасывание мяча руками. Техника передвижения. Прыжки: вверх, вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). «Остановка»</p>	30



	мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника). Отбор мяча. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой	
5	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом Групповые действия. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе) Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря	4
6	<b>Интегральная подготовка</b> Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Контрольные игры и командные игры	20
7	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b> обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию	-
8	<b>Контроль</b>	1

### III. Содержание Программы

Краткое описание структуры занятия:

#### 1. Подготовительная часть.

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

#### 2. Основная часть.



Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

### 3. Заключительная часть.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма обучающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Техника безопасности.** Правила безопасности при занятиях по футболу. Правила игры в футбол. История возникновения и развития футбола. Терминология в футболе.

**Общая физическая подготовка** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки учащихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка** направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

*Развитие быстроты* - это способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития.

*Развитие скоростно-силовых качеств* футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком



вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Упражнения для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса 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 толчком 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 мяча в стенку с последующей ловлей.

*Развитие прыгучести.* Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

*Развитие игровой ловкости* - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры. Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

*Развитие специальной выносливости* футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению. Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость)



классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

**Теоретическая подготовка** является одной из важнейших составных частей учебно-тренировочного занятия. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятия. Теоретический материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

**Техническая подготовка** является освоение технических элементов футбола, владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.

Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

К *движениям без мяча* относятся: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищам) обманные движения.

К *движениям с мячом* относятся следующие элементы техники: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; бросывание мяча; техника вратаря.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

**Удар носком.** По неподвижному мячу вверх, угол вылета  $40^{\circ}$ - $50^{\circ}$ . Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10-12 см сзади и в 5-10 см сбоку от мяча. Бьющая нога, вначале немного согнута в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутсы приподняты кверху и напряжены, пятка опущена. Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене. Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди. Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча. Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар.

**Удар подъёмом** основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком.

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела вся на опорной ноге. Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу.



В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить. Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом. При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди. После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза. Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, отсюда термин «проводка», принятый в футболе). Для того чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед. Положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному. Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом». Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровку бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».

*Технические приемы включает в себя:*

- Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м. удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

- Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

- Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

- Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

- Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу



мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

- Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между конусов и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

- Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

- Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка** направлен на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.



Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Интегральная подготовка** представляет собой систему учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в футбол. В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки. В задачи интегральной подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность игроков в футбол. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-футбол. Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий в футболе и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

**Участие в соревнованиях** возможно по личному желанию учащихся.

**Восстановительные мероприятия** включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства. Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

**Воспитательная работа** состоит в том, что тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Для оценки уровня освоения** Программы проводится контроль.

**Контроль** за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в конце учебного года. Выполнение учащимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования.

#### IV. Система контроля и зачетные требования



Контрольные упражнения в группах носят главным образом контролирующий характер. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Формы контроля и оценочные материалы

Периодичность выполнения	Формы контроля, подведения итогов реализации программы	Способы фиксации результатов
на первых занятиях в начале учебного года или при зачислении в течение года	бег 10 метров; бег 30 метров; прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см; ведение мяча 10 метров	результат фиксируется в ведомости
в конце учебного года (итоговый контроль)		

*Бег на 10 м* с высокого старта выполняется в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*Бег на 30 м* выполняется с высокого старта в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке). В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

*Прыжок в длину с места* толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Ведение мяча 10 м* выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее двух касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

#### **V. Требования техники безопасности и материально-техническое обеспечение**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Вся ответственность за безопасность учащихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, правила личной гигиены.



Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий: запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям при незалеченных травмах, общем недомогании, непосредственно после приема пищи; надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой (при учебно-тренировочных занятиях в зале-не оставляющую следов); убедиться в исправности инвентаря и оборудования; убедиться в соответствии места проведения учебно-тренировочных занятий санитарным нормам; провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий: во избежание столкновений при беге исключить резко «стопорящую» остановку; использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения тренера-преподавателя; четко выполнять все указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий: убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь; снять спортивный костюм и спортивную обувь; принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях: при плохом самочувствии немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения; при возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен немедленно прекратить учебно-тренировочное занятие, построить учащихся и пересчитать их и организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия, через запасные выходы согласно плана эвакуации, сообщить дежурному администратору и руководителю Учреждения.

Материально-техническая база учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

Спортивный инвентарь: футбольные ворота; футбольные мячи; стойки футбольные; скакалки; мяч волейбольный; фишки переносные; манишки.

## **VI. Кадровое обеспечение Программы**

Данная Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, осуществляющие образовательный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).



## VII. Перечень информационного обеспечения

1. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.
2. Голомазов С., Футбол. Методика тренировки реализации стандартных положений: Уч.- методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 128 с.
3. Голомазов С.В., Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
4. Голомазов С., Футбол. Антиципация в игре вратарей: учебное пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 80 с.
5. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.
6. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 144 с.
7. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов./ Л. Качани, Л. Горский - Братислава: Шпорт, 1984.
8. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. – 127 с.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 142 с.
10. Чесно Ж.-Л., Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: Уч.-методич. издание / Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 176 с.
11. Чирва Б.Г., Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва, С.В. Голомазов – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 96 с.
12. Швыков И.А., Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 г. – 96 с.
13. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6 -11 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк 26 и др. – М.: Фонд «НАФ», 2010 – 238 с.
14. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями).
15. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.