

Отдел образования администрации Сосновского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рекомендовано к утверждению  
педагогическим советом МБУДО  
«СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
от «1» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «СОСНОВСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Котова  
Приказ № 85 от «1» сентября 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы:

1 год

Группа: УТЭ-3

**Автор-составитель:**  
Кобзев Вадим Сергеевич  
тренер-преподаватель.

р.п. Сосновка, 2023

## Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Сосновская спортивная школа» и разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Цель реализуемого этапа	Физическое, нравственное развитие личности обучающегося средствами вида спорта «футбол», укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям спортом.
Задачи реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «футбол», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;</li><li>- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.</li></ul>
Срок реализации программы	1 год
Возраст для зачисления	10 лет
Объем учебно-тренировочной нагрузки	12/624
Наполняемость группы	12-15 человек
Организация учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;</li><li>- медицинские, медико-биологические мероприятия;</li><li>- восстановительные мероприятия;</li><li>- интегральная подготовка;</li><li>- инструкторская и судейская практики;</li><li>- контрольные мероприятия.</li></ul> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать 3 астрономических часов.</p> <p>Контрольно-переводные нормативы представлены комплексами контрольных упражнений для обучающихся</p>
Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;</li><li>- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;</li><li>- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;</li><li>- укрепление здоровья.</li></ul>

**План-график распределения часов**

<b>Содержание тренировок</b>	<b>Часы</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка	<b>74</b>	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	<b>82</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	<b>64</b>	5	5	5	6	5	5	5	6	6	6	5	5
Техническая подготовка	<b>124</b>	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Медицинские, медико- биологические мероприятия	<b>6</b>				3					3			
Восстановительные мероприятия	<b>38</b>	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Контрольные мероприятия	<b>6</b>								3	3			
Участие в соревнованиях	<b>50</b>	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	<b>18</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1
Интегральная подготовка	<b>162</b>	14	14	14	13	13	13	13	14	14	14	13	13
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>50</b>

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	февраль-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май-июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	июль-август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

## Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

#### Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

#### Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

##### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки

ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же сотягощением.

#### Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и



имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)***

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	64
Участие в спортивных соревнованиях	50
Техническая подготовка	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
Инструкторская и судейская практика	18
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38
Интегральная подготовка	162
<b>Всего часов</b>	<b>624</b>

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

удары перекидные (через голову противника);

резаные удары по летящему мячу;

удары с полулета (всеми способами);

удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба;

удары в прыжке с падением;  
удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

### Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>		
Судейская практика	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

<b>Здоровьесбережение</b>		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол».	В течение года
Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (оптимальное питание, восстановительные мероприятия после тренировки, профилактика травм и переутомления, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта и иные мероприятия	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях.	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>		
Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания и взаимоуважения.	В течение года

**Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	Виды нарушений антидопинговых правил	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	В формате круглого стола с родителями обучающихся

Система контроля  
**Нормативы общей физической и технической подготовки для  
 зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
 (этап спортивной специализации)  
 МБУДО «СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Упражнения	Норматив	
	юноши	девушки
<b>Челночный бег 3x10м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>8,70</b>	<b>9,00</b>
	юноши	девушки
<b>Бег 10 м с высокого старта (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>2,20</b>	<b>2,30</b>
	юноши	девушки
<b>Бег 30 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>5,40</b>	<b>5,60</b>
	юноши	девушки
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<i>не менее</i>	
	<b>160</b>	<b>140</b>
	юноши	девушки
<b>Прыжок в высоту с места (см)</b>	<i>не менее</i>	
	<b>30</b>	<b>27</b>
	юноши	девушки
<b>Ведение мяча 10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>2,60</b>	<b>2,80</b>
	юноши	девушки
<b>Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>7,80</b>	<b>8,00</b>
	юноши	девушки
<b>Ведение мяча 3x10 м (с)</b>	<i>не более</i>	
	<b>10,00</b>	<b>10,30</b>
	юноши	девушки
<b>Удар на точность по воротам (10 ударов) количество попаданий</b>	<i>не менее</i>	
	<b>5</b>	<b>4</b>
	юноши	девушки
<b>Передача мяча в «коридор» (10 попыток) количество попаданий</b>	<i>не менее</i>	
	<b>5</b>	<b>4</b>
	юноши	девушки
<b>Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года спортивной подготовки) (м)</b>	<i>не менее</i>	
	<b>8</b>	<b>6</b>
	юноши	девушки

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. – 216с.
6. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. – 468с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984. – 254с.
9. Футбол: типовая программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 . – 160 с.
10. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. <http://www.rfs.ru/>
3. [http:// www.sportmedicine.ru/](http://www.sportmedicine.ru/)
4. <http://ru.uefa.com>
5. <http://footballtrainer.ru>
6. <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>