

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

Протокол № 1
от « 9 » сентября 2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ ДКиС «Газовик»

 А.В. Булавинцев

« 9 » сентября 2015

ФУТБОЛ

программа спортивной подготовки по виду

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. 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. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

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

Тема 9. 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).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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.

Тема 12. 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.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

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

2. Упражнения для развития быстроты:

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

3. Упражнения для развития гибкости:

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

4. Упражнения для развития ловкости:

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

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты
- Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

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;

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

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

5. Контрольные испытания

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФЦ,СФЦ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА (приложение №1)

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

Календарь спортивно-массовых мероприятий

6 . Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, областных соревнований в качестве помощника судьи. По

окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год в районной больнице. 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

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

Вид спорта- футбол.

Этапы подготовки	Год обучения	Продолжительность образовательного процесса	Режим тренировочной работы с	Наполняемость в учебных группах (чел.)
------------------	--------------	---	------------------------------	--

			группами	
Начальной подготовки	1 год обучения	1 год	6 часов	18-20
	2 год обучения	1 год	9 часов	18
	3 год обучения	1 год	9 часов	18
Учебно-тренировочный	1год обучения	1 год	12 часов	14-18
	2 год обучения	1 год	14 часов	14-18
	3 год обучения	1 год	16 часов	11-16
	4 год обучения	1 год	18 часов	11-16
	5 год обучения	1 год	20 часов	11-16

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКА 1,2,3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

(для детей 6-10 лет)

В период начальной подготовки образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приёмы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий

в игре.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повысить общую координацию движений;
- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

Учебно-тематический план на год

№ п/п	Программный материал	НП-1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,7,8,9,11,12	6	10	10
2	2. Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: <ul style="list-style-type: none"> • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного 	44	70	70

	<p>пресса, <ul style="list-style-type: none"> • спины) <p>2. Упражнения для развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.</p> <p>5. Упражнения с предметом</p> <ul style="list-style-type: none"> • С набивными мячами <p>6. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки • Перекаты, перевороты • Беговые упражнения • Бег (30,60,100,400,500, 800м) • Бег (6 минут) <p>8. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p> </p>			
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития быстроты; • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; • Упражнения для вратарей; • Упражнения для развития специальной выносливости; • о Упражнения для развития ловкости; 	30	40	40

4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений; • 130 198 198 • 15 • Удары по мячу ногой; • Удары по мячу головой; • Остановка мяча; • Ведение мяча; • Обманные движения (финты); • Отбор мяча; • Вбрасывание мяча из-за боковой линии; • о Техника игры вратаря; 	130	198	198
5	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>1. Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия без мяча; • Индивидуальные действия с мячом; <p>о Групповые действия;</p> <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия ; • Групповые действия; • Тактика вратаря; • Ведение учебных игр по избранной тактической системе. 	30	40	40
6	<p>Контрольные испытания:</p> <p>(контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП,ТТП- осеннее, весеннее тестирование)</p>	6	6	6
7	Учебные и тренировочные игры	20	30	30
8	Контрольные игры и соревнования: Внутришкольного, городского, областного ранга	10	20	20
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276	414	414

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(11-18 лет)**

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в
- игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона;
- Подготовка «Юных судей»;
- Профориентация выпускников спортивной школы.

Учебно-тематический план на год

№	Программный материал	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1	Теоретическая подготовка: тема 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12	20	30	30	42
2	. Общая физическая подготовка: 1. Упражнения для развития силы: <ul style="list-style-type: none"> • Силы мышц рук • Силы мышц ног • Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) о Развитие силовой выносливости 2. Упражнения для развития быстроты: <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ для развития быстроты • Упражнения для разгибателей туловища • Упражнения для разгибателей ног • Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости: <ul style="list-style-type: none"> • Гибкости плечевого сустава • Гибкости спины • Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости: Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. 5. Упражнения с предметом <ul style="list-style-type: none"> • С набивными мячами • Упражнения с гантелями и штангами 	90	100	120	126	136

	<p>6. Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырки • Перекаты, перевороты • Упражнения на батуте <p>7. Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег (30,60,100,400,500, 800м) • Бег (6 минут, 12 минут) <p>8. Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Ручной мяч <p>9. Подвижные игры и эстафеты.</p>					
3	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития быстроты; • Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; • Упражнения для вратарей; • Упражнения для развития специальной выносливости; • о Упражнения для развития ловкости; 	50	62	70	90	102
4	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • о Техника игры вратаря; 	270	300	344	390	430
5	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>1. Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия без мяча; • Индивидуальные действия с мячом; • Групповые действия; <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия; • Групповые действия; • Тактика вратаря; • о Ведение учебных игр по избранной тактической системе. 	60	65	70	80	92
6	<p>Контрольные испытания:</p> <p>Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТТП осеннее, весеннее</p>	10	12	12	12	12

	тестирование					
7	Учебные и тренировочные игры, инструкторская и судейская практика	30	45	50	60	62
8	. Контрольные игры и соревнования (в соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий)	30	40	40	40	44
	ВСЕГО ЧАСОВ	552	644	736	828	920

Участие в летней спортивно-оздоровительной компании - выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль, август).

Воспитательная работа

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.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

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

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. 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 специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Правила соревнований по футболу.

ЛИТЕРАТУРА

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 Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
11. www.football.kulichki.net
12. www.soccer.ru

Литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое качество	физическое	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Быстрота		Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 135 см) Тройной прыжок (не менее 360 см) Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость		Бег на 1000 м

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое качество	физическое	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Быстрота		Бег на 15 м с высоким стартом (не более 2,8 с) Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) Бег на 30 м с высоким стартом (не более 4,9 с) Бег на 30 м с хода (не более 4,6с)
Скоростно-силовые качества		Прыжок в длину с места (не менее 1м90 см) Тройной прыжок (не менее 6 м 20см) Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила		Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2м10 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд