Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по футболу.

срок реализации 1 год, возраст обучающихся 12-14 лет

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г. Рыбинск

2013год.

**Пояснительная записка**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

**Цели и задачи**

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

**Сроки реализации** программы – один год.

**Форма обучения** - групповая.

**Режим занятий** – 2 часа в неделю.

**Методы обучения** – групповой, соревновательный.

**Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

1) школьные соревнования в 5-7-х классах;

2) участие в муниципальных соревнованиях.

**Содержание программы, 68 часов:**

1**.** Тестирование. 6 часов

2. Общая и специальная физическая подготовка.14 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

3. Техника и тактика игры. 37 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

4. Контрольные игры. 6 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

5. Подвижные игры на развитие ловкости и координации. 5 часов

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание материала  | Количество часов |
| 1 | ПТБ\*. Бег. ОРУ\*\* совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  | 2 |
| 2 | Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.  | 2 |
| 3 | ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений | 2 |
| 4 | ПТБ. ОРУ техника нападений, игра  | 2 |
| 5 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра  | 2 |
| 6 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра. | 2 |
| 7 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.  | 2 |
| 8 | ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.  | 2 |
| 9 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.  | 2 |
| 10 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.  | 2 |
| 11 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра. | 2 |
| 12 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра. | 2 |
| 13 | ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра | 2 |
| 14 | ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра. | 2 |
| 15 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.  | 2 |
| 16 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.  | 2 |
| 17 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.  | 2 |
| 18 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.  | 2 |
| 19 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.  | 2 |
| 20 | ПТБ. ОРУ контрольная игра. | 2 |
| 21 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.  | 2 |
| 22 | ПТБ. ОРУ контрольная игра.  | 2 |
| 23 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра. | 2 |
| 24 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.  | 2 |
| 25 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.  | 2 |
| 26 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.  | 2 |
| 27 | ПТБ. на занятиях, контрольная игра.  | 2 |
| 28 | ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | 2 |
| 29 | ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»  | 2 |
| 30 | ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.  | 2 |
| 31 | ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.  | 2 |
| 32 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.  | 2 |
| 33 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.  | 2 |
| 34 | ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.  | 2 |
|  | Итого | **68** |

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности

\*\*ОРУ - общеразвивающие упражнения

**Нормативные требования**

**для учащихся учебно-тренировочных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Общая подготовленность** |
| Бег 30 м., с. | 12 | 5.8 | 6.3 | 5.4 | 6.0 | 5.0 | 5.5 |
| 13 | 5.7 | 6.2 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.4 |
| 14 | 5.6 | 6.1 | 5.2 | 5.8 | 4.7 | 5.3 |
| 15 | 5.5 | 6.0 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.2 |
| 16 | 5.4 | 5.9 | 4.9 | 5.6 | 4.5 | 5.1 |
| 17 | 5.0 | 5.7 | 4.6 | 5.4 | 4.4 | 5.0 |
| Челночный бег 30 м. (3 х10 м) | 12 | 10.2 | 10.6 | 9.8 | 10.2 | 9.3 | 9.6 |
| 13 | 10.0 | 10.4 | 9.6 | 10.0 | 9.1 | 9.4 |
| 14 | 9.8 | 10.2 | 9.4 | 9.8 | 8.9 | 9.2 |
| 15 | 9.4 | 9.8 | 9.0 | 9.6 | 8.5 | 8.9 |
| 16 | 9.0 | 9.4 | 8.6 | 9.5 | 8.1 | 8.8 |
| 17 | 8.7 | 9.1 | 8.3 | 9.3 | 7.8 | 8.7 |
| Тест Купера, м. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| 13 | 1800 | 1500 | 1900 | 1600 | 2000 | 1700 |
| 14 | 2300 | 1800 | 2400 | 1900 | 2500 | 2000 |
| 15 | 2350 | 1900 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 |
| 16 | 2450 | 2000 | 2550 | 2100 | 2650 | 2200 |
| 17 | 2600 | 2150 | 2700 | 2250 | 2800 | 2350 |
| Прыжок в длину с места, см. | 12 | 175 | 170 | 185 | 175 | 190 | 180 |
| 13 | 185 | 175 | 195 | 180 | 200 | 185 |
| 14 | 200 | 180 | 210 | 185 | 215 | 190 |
| 15 | 210 | 185 | 220 | 190 | 225 | 195 |
| 16 | 215 | 195 | 225 | 200 | 230 | 205 |
| 17 | 220 | 200 | 230 | 205 | 235 | 210 |
| Бег 300 м, с  | 12 | 54.0 | 56.0 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.0 |
| 13 | 52.0 | 54.0 | 50.0 | 52.5 | 48.0 | 50.2 |
| 14 | 49.0 | 52.0 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.3 |
| 15 | 47.0 | 50.0 | 45.0 | 48.0 | 43.5 | 46.8 |
| 16 | 46.0 | 49.0 | 44.0 | 47.0 | 42.0 | 45.1 |
| 17 | 45.0 | 48.0 | 43.0 | 46.0 | 41.0 | 44.0 |
| **Специальная подготовленность** |
| Удары по мячу в цель, кол-во попаданий. | 12 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 13 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 14 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 15 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 16 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| 17 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Возраст** | **Оценка** |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег 30 м., с ведением мяча, с. | 12 | 5.9 | 6.2 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 |
| 13 | 5.8 | 6.1 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 |
| 14 | 5.7 | 6.0 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 |
| 15 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 |
| 16 | 5.5 | 5.8 | 5.3 | 5.6 | 5.1 | 5.4 |
| 17 | 5.4 | 5.7 | 5.2 | 5.5 | 5.0 | 5.3 |
| Бег 5х30 м., с ведением мяча, с. | 12 | - | - | - | - | - | - |
| 13 | 34.0 | 37.0 | 32.0 | 35.0 | 30.0 | 33.0 |
| 14 | 32.0 | 36.0 | 30.0 | 34.0 | 28.0 | 32.0 |
| 15 | 31.0 | 34.0 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 |
| 16 | 30.0 | 33.0 | 28.0 | 31.0 | 26.5 | 29.0 |
| 17 | 29.0 | 32.0 | 27.0 | 30.0 | 26.0 | 28.0 |
| Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов  | 12 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 |
| 13 | 15 | 7 | 16 | 8 | 18 | 10 |
| 14 | 20 | 11 | 22 | 13 | 25 | 15 |
| 15 | 24 | 16 | 27 | 18 | 30 | 20 |
| 16 | 28 | 19 | 31 | 22 | 35 | 25 |
| 17 | 32 | 22 | 35 | 25 | 40 | 30 |
| Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий | 12 |  |  | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 13 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 14 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| 16 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 17 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 |
| Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.  | 12 |  |  |  |  | + | + |
| 13 |  |  |  |  | + | + |
| 14 |  |  |  |  | + | + |
| 15 |  |  |  |  | + | + |
| 16 |  |  |  |  | + | + |
| 17 |  |  |  |  | + | + |

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает в себя описание:**

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

*Бег 30 м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер за­пускается по первому движению испытуемого.

*Челночный бег 30 м (5x6 м).* На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

*Челночный бег 30 м (3x10 м).* Упражнение с такими же требо­ваниями, как и предыдущее.

*Челночный бег 104 м* (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метро­вой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемй должен перед поворотом коснуться ее ногой.

*Прыжок в длину с места*. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолк­нувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Отжимание в упоре лежа*. Измерение проводится по общепри­нятой методике.

*Бег 300 м*. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

*Тест Купера.* Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

**Специальная подготовленность**

**Жонглирование мячом ногами**. Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторо­нами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой после­довательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Бег** *30* **м с ведением мяча**. Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег** *5x30* **м с ведением мяча**. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвра­щается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончатель­ный результат испытуемого.

*Ведение мяча по «восьмерке»* (рис. 2). На поле стойками обоз­начается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стой­ки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

 Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»

 **Г**



**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 3). Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

 Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади

обратно 1 1 туда

*Бросок мяча в цель* (рис. 5). Испытуемый выполняет два упраж­нения. Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатыва­ние»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выпол­няет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбо­ку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посыла­ют мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.



Рис. 5. Бросок мяча в цель

*Удар по мячу в цель*. Применяется такая разметка, как и в пре­дыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

8м



***Ведение, обводка стоек*** *и* ***удар в ворота.*** Упражнение прово­дится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м на­носит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

***Вбрасывание мяча на дальность***. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах ко­ридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Ис­пытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлогается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюде­ний за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенство­вание подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и со­ревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблю­дений, их систематичность, а также анализ показателей, проводи­мый совместно с тренером и врачом.

**Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.