

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» января 2024г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«09» января 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол в кругу друзей»
Возраст учащихся 9-15 лет
Срок реализации: 5 месяцев

Разработчик программы:
Нестеров Сергей Викторович
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2024г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол в кругу друзей» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта"футбол"(Зарегистрирован 13.12.2022 № 71480);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которых имеются условия на базе нашей образовательной организации. Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость заключается в том, что программа призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, развить интерес к одному из самых популярных видов спорта. По средствам регулярных тренировочных занятий, формируются физические способности и навыки здорового образа жизни и патриотизма.

Отличительные особенности программы: разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол в кругу друзей» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это формирование благополучия следующих поколений. Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Адресат программы: К занятиям по мини-футболу допускаются учащиеся с 9 до 15 лет.

Количество учащихся в группе - от 12 до 15 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 5 месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (68 часов);

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся посредством овладения техникой и тактикой игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать приобретению знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формировать навыки по основам гигиены, правилам закаливания;
- обучить правилам сбалансированного питания и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их места в современном обществе;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- дать представления о начальных знаниях, умениях, навыках в области физической культуры и спорта;
- обучить основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (футбол);
- способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья средствами общей физической подготовки;
- повысить функциональные возможности организма средствами игры в футбол;
- развивать тактические навыки и умения, координационные способности, необходимые для игры; -развивать основы физической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества и чувства ответственности, дисциплинированности в процессе занятий, умения брать на себя инициативу, ответственность;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям по футболу и потребности к ведению здорового образа жизни;
- прививать потребность к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- воспитывать культуры поведения болельщика.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1	История развития мини-футбола	1	1	-	Опрос, беседа
1.2	Начальная диагностика	2	2		Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
1.3	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	Опрос, беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка	31	-	31	Наблюдение. Сдача нормативов
2.1	Легкоатлетические упражнения	16	-	16	Наблюдение. Сдача нормативов
2.2	Подвижные игры	15	-	15	Наблюдение.
3	Основы техники и тактики игры	31	-	31	
3.1	Техника передвижения (бег, ведение мяча)	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
3.2	Техника владения мячом	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
3.3	Техника удара по воротам в игровой обстановке и со	14	-	14	Сдача контрольных нормативов

	стандартных положений				
3.4	Тактика нападения	10	-	10	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
3.5	Тактика защиты	10	-	10	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов
4	Итоговый	2	-	2	
4.1	Итоговая диагностика	2	-	2	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.
Всего		68	4	62	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 История развития мини-футбола.

Теория: Этапы развития мини-футбола. Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях. Государственные символы РФ, Кемеровской области и Ижморского района (флаг, гимн, герб).

Тема 1.2 Начальная диагностика.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и выполнение квалификационных зачетов СФП на начальном этапе обучения.

Тема 1.3 Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Легкоатлетические упражнения

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, волейбольными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей).

Тема 2.2 Подвижные игры

Практика: Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука» круговые и 15 комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».

Тема 2.3 общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, волейбольными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей).

Раздел 3. Основы техники и тактики игры

Тема 3.1 Обучение технике передвижения (бег, ведение мяча)

Практика: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой

ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Тема 3.2 Обучение технике владения мячом

Практика: Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром, удар носком. 10 Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой в прыжке с разбега. Приемы (остановки) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой. Ведение мяча (ногой): последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема внутренней стороной стопы, носком.

Тема 3.3 Обучение технике удара по воротам в игровой обстановке и со стандартных положений

Практика: Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

3.4 Тактика нападения

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать 12 удар

ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

3.5 Тактика защиты

Практика: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск 13 мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Раздел 4. Контрольные нормативы

Практика: Практическая работа. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки через скакалку, бег 60 м с высокого старта, бег 30м., прыжок в длину с места, удар по мячу ногой на точность (число попаданий), ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.), жонглирование мячом (количество раз).

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся знает:

- роль физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учащийся будет уметь:

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- играть в мини-футбол по правилам, заниматься судейской работой в данном виде спорта;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель-18 недель.

Продолжительность каникул- нет.

Период обучения- с января по май (даты начала и конца обучения определяются учебным планом).

№ п\п	Продолжительность занятий (ак.час)	Периодичность в неделю	Общие часы
1	2	2	68

Расписание учебно-тренировочных занятий регулируется внутренним распорядком.

2.2.Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол в кругу друзей»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики футбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Организуя **тренировочный процесс** необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Самостоятельная работа учащихся реализуется в каникулярный период с помощью судейской практики, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: мячи футбольные, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи;
- компьютер.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Насос универсальный. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук. Сетка для переноса мячей. Барьеры 20, 30, 50 см.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших футболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники футбола.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – на начальном этапе обучения,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – проводится на конечном этапе обучения и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

2.4.Оценочные материалы

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем нормативы по ОФП и СФП .

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомagnetофонные записи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Ссылка на yandex Диск

1. Учебно-методический комплекс (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/vWtU0-piyC6ubw>).
2. Методические рекомендации по реализации учебной программы по мини-футболу (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/yHpzBL24SwW7sw>).

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013
3. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018
4. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016
5. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрз. Футбол. Обучение базовой технике. М.: Попурри, 2012

6. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
7. Иванов О.Н. Уроки Льва Яшина. М.: Спорт, 2018
8. Кантарерро К.Г., Роперо М.Т. Школа испанского футбола. М.: Эксмо, 2015
9. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. М.: Спорт, 2018
10. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Советский спорт, 2010 год.
11. Майер Р. Силовые тренировки в футболе. М.: Спорт, 2016
12. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2016
13. Черданцев Г. Все чемпионаты мира 1930-2018. М.: АСТ, 2018
14. Янцева Л.И. Футбол. Мини энциклопедия о большой игре. М.: Центрполиграф, 2018

Список литературы для учащихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111с.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с. – (Азбука спорта).

Интернет ресурсы

1. Дак М. Техника игры в футбол. URL: <https://www.proza.ru/2015/09/07/58> (дата обращения 15.04.2019)
2. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. URL:<http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2009/Walnov.pdf> (дата обращения 15.04.2019)
3. Специальные физические упражнения футболиста. URL: http://fta-russia.ru/index/specialnye_fizicheskie_uprazhnenija_futbolista/0-163 (дата обращения 15.04.2019).

4. Тестирование и контроль подготовленности футболистов URL:
<https://iknigi.net/avtor-anatoliy-skripko/124484-testirovanie-i-kontrol-podgotovlennosti-futbolistov-anatoliy-skripko/read/page-2.html>(дата обращения 15.04.2019)
5. Техника игры в футбол URL: <http://www.sportradar.ru/article/football-tehnics.html>
(дата обращения 15.04.2019).
6. Упражнения для совершенствования физической и технико-тактической подготовленности футболистов. URL:
<https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/590-uprazhneniya-dlya-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-futbolistov>
(дата обращения 15.04.2019)
7. Физическая и техническая подготовка футболиста URL:
<https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista>(дата обращения 15.04.2019)