

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «28» мая 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»)**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол»  
(спортивная дисциплина «Мини-футбол») разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Кононов С. В.

Заместитель начальника отдела РДОП  
МБУ «СК «Дружба»

Филин Д. С.

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Дайрукин К.А.  
Дижовский В.А.  
Пазюра А.С.  
Яковенко Е.И.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	9
II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	10
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	15
IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	19
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	28
VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	31
VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол (футзал) - официальное название двух разных командных видов спорта, играющихся мячом:

1) Футзал (ФИФА) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Раньше назывался мини-футболом. После переименования мини-футбола в футзал в силу ряда причин в русскоязычных странах часто называется по-старому — мини-футболом.

2) Футзал (АМФ) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (АМФ) в русскоязычных странах еще называют футболом в залах.

Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. Первыми свой национальный чемпионат по футзалу в сезоне 1968-1969 провели голландцы. В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев. Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира.

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты "Комсомольская правда" стала проводить Всесоюзные соревнования под названием "Честь марки" среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – Всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году в структуре Федерации футбола СССР по инициативе С.Н. Андреева был создан комитет по мини-футболу.

С созданием Всесоюзной (а затем - и Всероссийской) Ассоциации мини-футбола, которую возглавил Семен Андреев, футбол 5X5 вышел на более высокий уровень.

Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 метров и шириной от 15 до 25 метров. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 метров, ширина 18-25 метров. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут

«чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве, с несколько иными физическими характеристиками - отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 метра.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку.

Вид спорта набирает популярность в России, так как для него необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно, особенно хорош вид спорта для Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, так как в нашем округе зимой присутствуют суровые дни из-за холода.

Мини-футбол достаточно популярное явление в мире. Если рассматривать вопрос, какую пользу для организма обучающегося несёт мини-футбол, то можно отметить несколько аргументов:

1. В результате учебно-тренировочных занятий совершенствуется физическое состояние обучающегося.
2. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость к различным заболеваниям.
3. Снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Выводится холестерин и снижается кровяное давление.

5. Улучшение метаболизма.
6. Укрепление костной ткани и положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата.
7. Улучшение циркуляции крови, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом.
8. Укрепление всех мышц в теле.
9. Улучшение координации движения.
10. Развитие ловкости и скорости реакции.

Наконец, нельзя забыть о таком важном плюсе, который относится ко всем командным видам спорта, и мини-футбол – не исключение, как развитие личностных качеств человека. Во время учебно-тренировочного процесса и игр каждый обучающийся учится работать в команде, приобретает волю к победе, становятся целеустремленнее, ответственнее и коммуникабельнее.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей, организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол») ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальным нормативным актам Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Актуальность Программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья населения, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья населения является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Занятия предусматривают общефизическую, скоростную, силовую подготовку и развитие ловкости. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Занятие мини-футболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

**Отличительные особенности данной Программы** заключается в том, что она предназначена для подготовки обучающихся, 7-18 лет, непрошедших отбор в спортивные группы, а также имеющих противопоказания для занятий профессиональным спортом. Реализация настоящей Программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

**Программа предназначена для 2 (двух) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года.
- 2) Базовый уровень (для детей 10-18 лет), он реализуется 1-8 лет.

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

– на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»).

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.



# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы;</li> <li>- зачисление на этапы спортивной подготовки.</li> </ul>
Базовый (10-18 лет)	1-8 лет	156-574 часов в год (3-12 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;</li> <li>- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;</li> <li>- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта;</li> <li>- поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- создание условий для профессиональной ориентации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы;</li> <li>- участие обучающихся в городских мероприятиях.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность обучающегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося;

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей;

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения;

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

### **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»).

## **Методические особенности**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-18 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»);
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на Программу спортивной подготовки.
- На базовом уровне (10-18 лет):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
  - соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»);
  - выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20   2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70   9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40   5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160   140
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,60   2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			7,80   8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			10,00   10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5   4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5   4

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап **базового уровня** обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»)»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95   2,10	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40   7,80	



1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	1

Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Нормативы итоговой аттестации**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5x6	с	Не более	
			11,5	12,0

2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	Сдача итогового теста			

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 6.

Таблица 6

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы	
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)
		Недельная нагрузка в часах	
		3-6 часов	3-12 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)	
		10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4
9.	Судейская практика	-	0-4
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4

12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

***Стартовый уровень обучения:***

**Цель** - привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разнообразия средств и методов тренировки;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям по мини-футболу;
- воспитание морально-волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

### ***Базовый уровень обучения:***

**Цель** - утверждение в выборе вида спорта, овладение техниками элементов мини-футбола, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи** - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике мини-футбола.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях и т.д.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения**

#### **Техника игры**

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. 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 переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами: удары внутренней стороной стопы, с внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока,

справа и слева) мячу; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удары внешней частью подъёма; выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без

падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъём с мячом на ноги после падения; отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### Тактика игры (Тактика нападения)

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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, набор способа и направления ведения; применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### (Тактика защиты)

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата

мяча; умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения**

#### **Техническая подготовка**

Техника передвижения: различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой: удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывок, посылая мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта; удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой: удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки); остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.



Ведение мяча: ведение внешней частью стопы и серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы; ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников. Затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч; финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча; выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и постановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча: вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега; вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе; отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке; перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке; броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча земли и с рук на точность и дальность.

#### Тактическая подготовка

##### (Тактика нападения)

Индивидуальные действия: уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численной превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинация в парах: «стенка», «скрещение», комбинация «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.

#### (Тактика защиты)

Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате» мяча; в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»; организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

Командные действия: уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты; выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года) по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка:**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям мини-футболом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности спортивно-оздоровительного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в спортивно-оздоровительном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочной деятельности, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 7).

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Футбол» (спортивная дисциплина «Мини-футбол»)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольный, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольный, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольный, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 1
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
16.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и

взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.



## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников для работы тренера-преподавателя, а также лицам проходящих спортивную подготовку представлен ниже.

### **Перечень литературных источников:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ) Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие – издательство «СПОРТ», 2020 – 471 с.
2. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков - М.: Граница, 2008.- 272с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.- М.:ТВТ Дивизион, 2006.-128с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст):Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.- 112с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.- методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 112с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. -2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 80с.
8. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Образование, 2005. – 236 с.
10. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
11. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова. - 2-е изд., испр., доп. -М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.-432с.
12. Кочетков А., Управление футбольной командой. – М., АСТ/ «Астрель»,2002. - 192 с.

13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
17. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003. - 127 с.
18. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.
19. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.
20. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В.Лозовая А.Н.Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
21. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
22. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005. – 61 с.
23. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
24. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.
25. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2005. - 285 с.
26. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М.Мукиан, Д.Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
27. Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. В.А. Перепелкин. - 2-е изд.-М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 - 112с.

28. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. - 239 с.

29. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов(Текст): Уч.-методич. пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. -2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-192с.

30. Тюленьков С.Ю. Организация и методика проведения учебнотренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал). – Кемерово, 2008. – 152 с.

31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (утверждено приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1000) [электронный ресурс]

32. Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом». – М., «СпортАкадемПресс», 2001. – 100 с.

33. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (Текст):Уч. - методич. пособие/ Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-80с.

34. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (Текст):Уч.-методич. пособие/Б.Г.Чирва.-2-е изд.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-112с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://www.dw.com/ru> - официальный сайт Международной федерации футбола;

2. <https://rfs.ru/> – официальный сайт Всероссийского футбольного союза;

3. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;

4. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»;

5. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

6. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

7. <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА»;
8. <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России;
9. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;
10. <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.