

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 года

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од
_____ Г.А. Ткачева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«В мире футбола»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Ведерникова Вера Николаевна

Санкт-Петербург
2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы.
6. Информационные источники

Пояснительная записка

Развитие современного производства дало толчок такому направлению как спорт. Все больше устройств появляется в окружающем мире, которые содержат в себе электрические компоненты, датчики и другие элементы. С другой стороны, одной из ключевых проблем в России является ее недостаточная обеспеченность кадрами. Сейчас необходимо активно начинать массовую популяризацию профессии футболист и вести эффективную планомерную работу по профориентации. Детям нужны образцы для подражания в области спортивной деятельности.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р указано о необходимости в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта развивать командные, игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Актуальность Программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат Программы

Программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 15 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей (законных представителей обучающихся).

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности обучающихся, посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, футболе;
- обучить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- дать базовые знания, умения и навыки игры в футбол.
- научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства игры футбол.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся чувства ответственности за свои действия перед командой;
- воспитать взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств;
- способствовать формированию практических умения в организации и проведении самостоятельных занятий;
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;

Развивающие:

- содействовать формированию у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимые для занятий футболом;
- содействовать развитию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- содействовать развитию лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Условия реализации программы

Возраст участников 7-15 лет. Наполняемость учебной группы-15 человек.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование, соответствующее деятельности данного направления, либо по специальности «педагогика и образование», трудовой стаж не требуется.

Материально-техническое обеспечение программы

- гимнастические маты и коврики;
- мячи;
- конусы;
- скакалки;
- манишки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.

Срок реализации программы: 1 год — 144 часа

Режим организации учебных занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации занятий: групповые учебно-тренировочное занятие, вспомогательными: лекции, беседа, игры, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч.

Формы подведения итогов:

Участие в соревнованиях разного уровня: школьных, муниципальных, районных. Выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической и технической подготовки.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные - проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Уметь оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу	4	2	6	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	14	14	28	Опрос. выполнение контрольных упражнений
3.	Тактика игры в футбол.	14	20	34	Опрос.
4.	Техника игры в футбол.	20	28	48	Оценка техники выполнения технических приемов в игровых упражнениях.
5.	Соревнования по футболу.	6	16	22	Участие в соревнованиях разного уровня. Обсуждение результатов после соревнований.
6.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	2	4	6	Выполнение контрольных упражнений
	Итого часов.	60	84	144	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
Общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол №13 от 30.08.2024

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02..09.2024 № 94-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«В мире футбола»
Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ведерникова Вера Николаевна

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«В мире футбола»

Рабочая программа составлена к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «В мире футбола», является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

Цель программы: формирование физической культуры личности обучающихся, посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, футболе;
- обучить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- дать базовые знания, умения и навыки игры в футбол.
- научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства игры футбол.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся чувства ответственности за свои действия перед командой;
- воспитать взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств;
- способствовать формированию практических умения в организации и проведении самостоятельных занятий;
- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;

Развивающие:

- содействовать формированию у обучающихся двигательных умений и навыков, необходимые для занятий футболом;
- содействовать развитию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развивать волевые качества - смелость, решительность, самообладание;
- содействовать развитию лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях футболом. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Общие сведения и понятия (ОФП и СФП). Роль физической подготовки. Методы повышения физической подготовки футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами (масса 1-2 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры и эстафета, спортивные игры по упрощённым правилам, специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития выносливости.

3. Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактических комбинациях. Характеристика игровых действий игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетания.

Практика: Розыгрыш мяча в нападении. Перемещения игроков в обороне. Стенка на третьего. Контроль мяча при атакующих действиях. Позиции игроков на поле во время оборонительных действий. Позиции игроков на поле во время атакующих действий. Расположение игроков во время стандартных положений.

4. Техника игры в футбол.

Теория: Основные понятия в футболе. Техника игры защитника. Техника игры полузащитника. Техника игры нападающего.

Практика: Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба, остановка мяча подошвой и грудью, передачи мяча серединой стопы, длинные передачи мяча, обманные движения, отбор мяча, выбивание мяча, толчок соперника, вбрасывание мяча, технические приёмы игры вратаря.

5. Соревнования по футболу.

Теория: Правила игры в «мини-футбол». Техника безопасности.

Практика: Соревнования между командами данного возраста. Участие в районных, муниципальных соревнованиях.

6. Итоговое занятие.

Теория: Описание выполняемых контрольных упражнений. Техника безопасности во время выполнения контрольных упражнений.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы:

Учащиеся должны знать:

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития футбола;
- правила игры в футбол;
- специальную терминологию, названия технических приёмов игры в футбол;
- приёмы взаимодействия с партнёрами;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий;
- соблюдать правила безопасности.

Формы подведения итогов:

Участие в соревнованиях разного уровня: школьных, муниципальных, районных. Выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической и технической подготовки.

Календарно-тематическое планирование

(КТП составляется ежегодно согласно расписанию)

Программа: «В мире футбола»

Год обучения: 1

Педагог дополнительного образования:

Условия реализации программы

Срок реализации ДООП	1 лет
Возраст обучающихся по ДООП	7-15 лет
Количество часов в году в соответствии с учебным планом на реализуемый год обучения (все варианты по ДООП)	144
Режим занятий на реализуемый год обучения в соответствии с ДООП (все варианты)	2 раза в неделю по 2 часа

Распределение часов по разделам

Обозначения разделов	Название разделов	Количество часов по РП КТП
Р1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу	6
Р2.	Общая и специальная физическая подготовка.	28
Р3.	Тактика игры в футбол.	34
Р4.	Техника игры в футбол.	48
Р5.	Соревнования по футболу.	22
Р6.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	6

Календарно-тематическое планирование по датам

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по факту	Даты занятий
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.	6		
	Презентация программы.	4		
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	28		
3.	ОФП и СВП. Роль физической подготовки. Методы повышения физической подготовки.	2		

	ОФП и СФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Методы повышения физической подготовки.	2		
	ОФП и СФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2		
	ОФП и СФП. Упражнения с набивными мячами.	2		
	ОФП и СФП. Легкоатлетические упражнения. Инструктаж о ТБ.	2		
	ОФП и СФП. Подвижные игры и эстафета.	2		
	ОФП и СФП. Спортивные игры по упрощенным правилам.	2		
	ОФП и СФП. Общие сведения и понятия.	2		
	ОФП и СФП. Методы повышения физической подготовки.	2		
	ОФП и СФП. Спортивные игры по упрощенным правилам.	2		
	ОФП и СФП. Специальные упражнения для развития быстроты.	4		
	ОФП и СФП. Специальные упражнения для развития ловкости.	4		
	Тактика игры в футбол.	34		
	Тактика игры в футбол. Нападение.	2		
	Тактика игры в футбол. Защита.	4		
	Тактика игры в футбол. Коллективные действия.	4		
	Тактика игры в футбол. Розыгрыш мяча в нападении.	4		
	Тактика игры в футбол. Перемещения игроков в обороне.	2		
	Тактика игры в футбол. Стенка на третьего.	2		
	Тактика игры в футбол. Контроль мяча при атакующих действиях.	4		
	Тактика игры в футбол. Позиции игроков на поле во время оборонительных действий.	4		
	Тактика игры в футбол. Позиции игроков на поле во время атакующих действий.	4		
	Тактика игры в футбол. Расположение игроков во время стандартных положений.	4		
4.	Техника игры в футбол.	48		
	Техника игры в футбол. Техника защитника.	4		
	Техника игры в футбол. Техника полузащитника.	4		
	Техника игры в футбол. Техника нападающего.	4		
	Техника игры в футбол. Техника передвижения.	4		
	Техника игры в футбол. Удары по мячу ногой.	4		
	Техника игры в футбол. Удары по мячу головой.	4		
	Техника игры в футбол. Остановка мяча.	4		
	Техника игры в футбол. Ведение мяча.	4		
	Техника игры в футбол. Обманные движения.	4		

	Техника игры в футбол. Отбор мяча.	4		
	Техника игры в футбол. Вбрасывания мяча.	2		
	Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.	2		
	Техника игры в футбол. Передачи мяча серединой стопы.	2		
	Техника игры в футбол. Длинные передачи мяча.	2		
5.	Соревнования по футболу.	22		
	Контрольные матчи.	22		
6.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	6		

Оценочные и методические материалы.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, уровня физической подготовленности являются составной частью и завершающим этапом обучения.

В футболе цель контроля – оценить уровень подготовки футболистов. Следует оценивать: а) соревновательную деятельность (всю или наиболее важные соревновательные действия), б) тренировочную деятельность, в) различные стороны подготовленности (тактической, технической, волевой, физической и т. п.).

Приступая к планированию, учитель может провести тестирование и сравнить его результаты с ранее полученными данными. Такой сравнительный анализ дает возможность определить уровень подготовки и наметить путь дальнейшей работы.

Выбор методов тестирования обусловлен конкретными требованиями: объективностью, регулярностью проведения контроля, доступностью контрольных упражнений.

Особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого учащегося.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег 100 мет. – сек.

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)

Прыжок вверх с места

Условия выполнения упражнений

1. Бег на 60 м. проводится на стадионе по легкоатлетическим правилам
2. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется на гимнастической скамейке, с сохранением правильного положения тела; руки необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.
4. Высота прыжка измеряется устройством лентопротяжного типа. При выполнении прыжка вверх с места толчком двумя ногами и при приземлении ученик должен находиться в пределах квадрата 50+50 см. Предоставляется три попытки (фиксируется лучшая).

Контрольные упражнения по технической подготовке

Передача мяча на точность.

Удары мяча в створ ворот, количество попаданий из 10 ударов

Обводка стоек. Удар.

Штрафные удары, количество попаданий из 5 ударов.

Условия выполнения упражнений

1. Передача мяча на точность выполняется с расстояния 5 м друг от друга, левой ногой, правой ногой.
2. Удары мяча выполняются с передачи напарника с центра, с левой стороны и с правой.

3. От лицевой линии до центра поля устанавливается 5 стоек, игрок любой ногой ведет мяч, обводит стойки змейкой прокидывает себе на ход и делает удар в створ ворот.
4. На линии штрафной площади лежат мячи, по сигналу игрок начинает движение к мячу от центра и наносит удары по воротам.

Методическое обеспечение программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом	Лекция, беседа	Словесный, объяснение, рассказ, беседа .	Специальная литература, инвентарь	Опрос воспитанников
2	Общая и специальная физическая подготовка.	Беседа, тренировка,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, Упражнения в парах, тройках, поточный метод	Специальная литература, Комплексы упражнений (карточки) инвентарь	Опрос воспитанников, выполнение контрольных упражнений
3	Тактика игры в футбол	Беседа тренировка, игра, соревнования	Словесный, объяснения, наглядный показ, подводящие упражнения, упражнения в парах, тройках, поточный, соревновательно-игровой метод.	Специальная литература, справочные материалы. схемы инвентарь	Опрос.
4	Техника игры в футбол.	Беседа тренировка, игра, соревнования	Словесный, объяснение, показ, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, индивидуально, подводящие упражнений, поточный, соревновательно-игровой метод.	справочные материалы, карточки с заданиями, инвентарь	Оценка техники выполнения технических приемов в игровых упражнениях.

5	Соревнования по футболу	Обсуждение, игра, соревнования	Словесный, объяснение, рассказ, рассуждение, практические занятия.	Положение о соревнованиях. Инвентарь	Участие в соревнованиях разного уровня. Обсуждение результатов после соревнований.
6	Итоговое занятие	Беседа, игра	Словесный, рассказ, показ, поточно, в парах	Необходимый инвентарь для тестирования. Таблица контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений

Информационные источники

1. Аванесов В. С. Композиция тестовых заданий / В. С. Аванесов. - М.: АДЕПТ, 2000. – 257 с.
2. Астанд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / П. О. Астанд. – К.: Наука о олимпийском спорте, 2000. – 326 с.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 158 с.
5. Выдрин В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие / В. М. Выдрин. – 2000. – 238 с.
6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. Учебное пособие / Ю. И. Гришина. - СПб.: СПбГТИ (ТУ), 2006. – 322 с.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Физическая культура, 2001. – 310 с.
9. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 253 с.
10. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 95 с.

