

Управление образования администрации Артемовского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8» с. Олений
Артемовского городского округа



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУООШ № 8

Раскова Н.Г. Раскова

«29» октября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба «СТАРТ» по физкультурно-спортивной
направленности

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Расков Д.Е., учитель
физической культуры

г. Артем

2021 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа школьного спортивного клуба «СТАРТ» подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Анализируя динамику состояния здоровья учащихся в школе принято решение, создание комплексной программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительной работе с учащимися 5-9 классов.

Программа «СТАРТ» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. физических способностей. Новизна данной программы определена.

Направленность программы .

Программа спортивного клуба «СТАРТ» физкультурно - спортивной направленности предназначена для физкультурной и оздоровительной работы с учащимися, которая позволит выработать практический интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх видов спорта: баскетбола, волейбола, футбола по трём разделам программы: основы знаний, общая физическая подготовка , специальная техническая подготовка.

Уровень освоения – базовый.

Отличительные особенности

Главное отличие внеурочной деятельности от урочной в том, что учащиеся по своему желанию выбирают вид деятельности в свое личное свободное время. Задача педагога - показать значимость, важность, приоритетность для молодого человека заниматься физической культурой и быть развитым физически. Готовность к армии, поступление в учебное заведение данной направленности, создание здоровой семьи и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Поэтому основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся с 11 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 68 часов в год. Возраст учащихся 11-17 лет. Срок освоения 2 года.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Создать благоприятные условия для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья,

содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

2. Воспитание моральные и волевые качества.

Развивающие:

1. Сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям и спортивными играми.

2. Развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость).

Обучающие:

1. Обучить технике и тактике спортивных игр.

2. Сформировать у учащихся необходимые теоретические знания.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения на 2021-2022г.

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|-----------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 | Выполнение нормативов. Тестирование. Соревнование. |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 | Сдача контрольных нормативов. Соревнование. |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 | Сдача контрольных нормативов. Тестирование. |
| | ИТОГО | 34 | 6 | 28 | |

Содержание первого года обучения 2021-2022 гг.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Тема 1. Стойки и перемещения баскетболиста

Теория: Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Тема 2. Стойки и перемещения баскетболиста

Практика: Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Тема 3. Остановки «Прыжком»

Теория: Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Тема 4. Остановки «В два шага»

Практика: Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Тема 5. Передачи мяча

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Тема 6. Ловля мяча

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Тема 7. Ловля мяча

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Тема 8. Броски в кольцо

Практика: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Тема 9. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)

Тема 10. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)

Тема 11. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)

Тема 12: . Подвижные игры

Практика: Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)

Волейбол

Тема 1. Перемещения

Теория: Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.

Тема 2: Перемещения

Практика: Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.)

Тема 3: Передача

Практика: Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах

Тема 4: Передача

Теория: Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Тема 5: Передача

Практика: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Тема 6: Нижняя прямая подача с середины площадки

Практика: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Тема 7: Нижняя прямая подача с середины площадки

Практика: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Тема 8: Прием мяча

Практика: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Тема 9: Прием мяча

Практика: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Тема 10: Подвижные игры и эстафеты

Практика: Подвижные игры и эстафеты

Тема 11. Подвижные игры и эстафеты

Практика: Подвижные игры и эстафеты

Тема 12. Подвижные игры и эстафеты

Практика: Подвижные игры и эстафеты

Футбол

Тема 1: Стойки и перемещения

Теория: Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Тема 2: Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Тема 3: Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

Теория: Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Тема 4: Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

Практика: Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Тема 5: Передачи мяча

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Тема 6: Передачи мяча

Практика: Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

Тема 7: Передачи мяча

Практика: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

Тема 8: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тема 9: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тема 10: Подвижные игры

Практика: Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

Учебный план второго года обучения

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------|--------------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 | Выполнение нормативов. Тестирование. Соревнование |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 | Сдача контрольных нормативов. Соревнование. |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 | Сдача контрольных нормативов. Тестирование. Соревнование. |
| | ИТОГО | 34 | 6 | 28 | |

Содержание второго года обучения 2021-2022 гг.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Тема 1. Стойки и перемещения

Теория: Инструкция по технике безопасности. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Тема 2. Остановки баскетболиста

Практика: Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Тема 3. Передачи мяча

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Тема 4. Ловля мяча

Практика: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Тема 5. Ведение мяча

Практика: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Тема 6. Броски в кольцо

Практика: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Тема 7. Игра в защите

Практика: Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тема 8. Игра в нападении

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тема 9. Тестирование

Теория: Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

Тема 10. Игра. Участие в соревнованиях

Практика: Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Тема 11. Игра. Участие в соревнованиях

Практика: Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Тема 12. Игра. Участие в соревнованиях

Практика: Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Волейбол

Тема 1. Закрепление техники передачи

Теория: Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

Тема 2. Закрепление техники передачи

Практика: Передачи двумя руками в парах, тройках.

Тема 3. Закрепление техники передачи

Практика: Передачи мяча над собой, через сетку.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия в защите.

Практика: Индивидуальные тактические действия в защите.

Тема 5. Индивидуальные тактические действия в защите

Практика: Индивидуальные тактические действия в защите.

Тема 6. Верхняя прямая подача

Практика: Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

Тема 7. Верхняя прямая подача

Практика: Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

Тема 8. Закрепление техники приема мяча с подачи

Практика: Прием мяча. Прием подачи.

Тема 9. Закрепление техники приема мяча с подачи

Теория: Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке.

Тема 11. Игра.

Практика: Игры и игровые задания.

Тема 12. Игра. Участие в соревнованиях

Практика: Учебная игра.

Футбол

Тема 1. Остановка катящегося мяча.

Теория: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Тема 2. Остановка катящегося мяча.

Теория: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Тема 3. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Тема 4. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Тема 5. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Тема 6. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

Практика: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Тема 7. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

Практика: Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 8. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

Практика: Игра в мини-футбол.

Тема 9. Подвижные игры

Практика: Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»

1.4 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);

- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.3 Методические материалы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 40 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (35 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

2.4 Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год |
|---|-------------|----------------------------|----------------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 | 34 |
| Количество учебных дней | | 68 | 68 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 06.09.2021 - 31.12.2021 | 06.09.2021 - 31.12.2021 |
| | 2 полугодие | 10.01.2022 – 31.05.2022 | 10.01.2022 – 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | | 11-17 | 11-17 |
| Продолжительность занятий | | 2 | 2 |
| Режим занятий | | 2 раза/нед | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 136 | 136 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол; утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 147.

Интернет-ресурсы

1. VideoTrainingVV (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.
2. Дневник Конеджера - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".
3. Футбол-удары.рф Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.