

**Государственное бюджетное учреждение города Москва
Центр содействия семейному воспитанию «Радуга»
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы**

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Радуга»
Протокол № 1
« 28 » августа 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ЦССВ «Радуга»
Ирхина С.Л.
Приказ № 330
от « 28 » августа 2026г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный (от 13 до 18 лет)

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Найдин Данила Михайлович,
инструктор по физической культуре

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы
6. Приложения

2. Пояснительная записка

Актуальность.

Футбол – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта. Занятия футболом являются эффективным средством развития физических качеств детей и подростков и укрепления их здоровья. Стремительно меняющаяся ситуация игры, активная борьба за мяч требуют не только большой силы и выносливости, но и освоения самых разнообразных движений и технико-тактических действий. В процессе обучения футболу развивается и совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Технические приемы, тактические действия, сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей.

Новизна программы.

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний по игре в футбол, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

Целесообразность программы обуславливается системой физического развития, направленной на укрепление здоровья и улучшение физической формы.

Систематические тренировки помогают бороться с гиподинамией, которая является одной из главных проблем современного общества. Программа дополнительного образования позволяет структурировано подойти к процессу физического развития.

Оздоровительный эффект от занятий проявляется в улучшении работы сердечно-сосудистой системы и нормализации артериального давления. Это снижает риск развития многих хронических заболеваний.

Психологическая польза тренировок заключается в выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом и улучшают настроение.

Формирование привычки к регулярным занятиям спортом – один из важнейших результатов программы. Это закладывает фундамент для поддержания здорового образа жизни в будущем.

Социальная адаптация происходит через командные занятия и общение с единомышленниками, что особенно важно для подростков и молодых людей.

Доступность программы для разных возрастных групп делает её универсальным инструментом физического развития.

Практический опыт использования тренажеров и свободного веса формирует правильные двигательные навыки.

Комплексный подход к физическому развитию включает не только тренировки, но и рекомендации по режиму дня, питанию и восстановлению.

Цель программы- содействие сохранению и укреплению физического здоровья подростков, приобщение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам при игре в футбол;
- освоение теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса;
- развитие функциональных возможностей и общей выносливости организма;
- развитие координации движений, скорости, выносливости, силы;

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье;
- формирование морально-этических и волевых качества личности;

Планируемые(ожидаемые) результаты программы. По окончании реализации программы каждый обучающийся будет:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся будут **сформированы**:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- потребность в ежедневной двигательной активности

Краткая характеристика целевой группы обучающихся

К занятиям допускаются юноши основной и подготовительной групп здоровья (наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий футболом обязательно).

Срок реализации программы и её объём:

Срок реализации программы 1 год.

Объём – 108 часов.

Формы обучения при реализации программы:

- групповая (состав групп – разновозрастной);
- индивидуальная;
- коллективная.

Режим занятий, особенности организации учебного процесса

Ознакомительный уровень (от 13 до 18 лет) – очные занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Формы проведения занятий:

Фронтальный способ. Все обещающиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ. Обучающиеся поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Обучающиеся по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного воспитанника (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа является ознакомительной и развивающей, она не предполагает зачетно-экзаменационной системы контроля за результатами образования. Формой проверки усвоения учащимися программы является участие в соревнованиях районного, окружного, городского уровня.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план (ознакомительный уровень)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего час.	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Введение. Базовые понятия (2ч)					
1.1.	Знакомство с группой. Техника безопасности и инструктаж при проведении занятий по футболу	2	2	0	вопросы
Раздел 2. Основные правила построения тренировки (4ч)					
2.1.	Основные правила построения тренировки. Теоретическое обучение основам экипировки и использования спортивного инвентаря	2	2	0	вопросы
2.2.	Основы правил футбола	2	1	1	вопросы упражнения
Раздел 3. Скоростная и координационная работа без мяча (20ч)					
3.1.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	4	1	3	вопросы упражнения
3.2.	Основы физической подготовки. Компоненты физического состояния (силовая выносливость, координация). Роль разминки и заминки в тренировочном процессе.	6	1	5	упражнения
3.3.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	6	0	6	упражнения
3.4.	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	4	0	4	упражнения
Раздел 4. Индивидуальная и командная работа с мячом (48 ч)					
4.1.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2	0	2	упражнения
4.2.	Ведение мяча с обводкой стоек	4	0	4	упражнения
4.3.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	4	0	4	упражнения

4.4.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	4	0	4	упражнения
4.5.	Игра в квадрате.	4	0	4	упражнения
4.6.	Ввод мяча в игру.	2	0	2	упражнения
4.7.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	4	0	4	упражнения
4.8.	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	0	2	упражнения
4.9.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2	0	2	упражнения
4.10	Жонглирование мячом.	4	0	4	упражнения
4.11	Техника передачи мяча на месте и в движении.	2	0	2	упражнения
4.12	Удар по катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы и носком.	2	0	2	упражнения
4.13	Розыгрыш углового удара.	4	0	4	упражнения
4.14	Розыгрыш свободного и штрафного удара.	4	0	4	упражнения
4.15	Пробитие 11 метрового удара.	2	0	2	упражнения
Раздел 5. Упражнения для общей выносливости (10ч)					
5.1.	Упражнения для развития общей выносливости	4	0	4	упражнения
5.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	8	0	8	упражнения
Раздел 6. Действия по позициям (24ч)					
6.1	Игра Вратаря.	8	0	8	упражнения
6.2	Игра в защите. Отбор мяча	8	0	8	упражнения
6.3	Игра в нападении.	6	0	6	упражнения
6.4	Итоговое занятие. Учебная игра.	2	0	2	-
Всего:		108	6	102	

Гибкая структура программы дополнительного образования обеспечивает бесшовное встраивание пропущенного учебного материала в последующие занятия - независимо от причины пропуска (отсутствие ученика или педагога по болезни), что гарантирует непрерывность и полноту освоения программы.

3.1.1. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение. Базовые понятия (1ч)

Тема 1.1. Знакомство с группой. Техника безопасности (2ч)

Теория (2 ч)

Знакомство с группой. Техника безопасности и инструктаж при проведении занятий по футболу

Раздел 2. Основные правила построения тренировки (4ч)

Тема 2.1. Основные правила построения тренировки. Теоретическое обучение основам экипировки и использования спортивного инвентаря (2ч)

Теория (2ч)

Определение целей и задач, соблюдение интенсивности и последовательности при построении тренировки.

Тема 2.2. Основы правил футбола (2ч)

Теория (2ч)

Правила игры в футбол.

Раздел 3. Скоростная и координационная работа без мяча (20ч)

Тема 3.1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. (6ч)

Практика (6ч)

Движения боком, спиной вперед, ускорения без мяча.

Тема 3.2. Основы физической подготовки. Компоненты физического состояния (силовая выносливость, координация). Роль разминки и заминки в тренировочном процессе. (6ч)

Практика (6 ч)

Целесообразность проведения разминки и заминки перед физическими нагрузками, их функциональную значимость и влияние на организм спортсмена.

Тема 3.3 Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений. (4ч)

Практика (4 ч)

Правильное выполнение челночного бега, совершенствование техники движений, перемещений по полю.

Тема 3.4 Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. (4ч)

Практика (4 ч)

Техника открываний для приема мяча, виды открываний в зависимости от игры на поле или в зале.

Раздел 4. Индивидуальная и командная работа с мячом (48 ч)

Тема 4.1 Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. (4ч)

Практика (4 ч)

Техника правильного ведения мяча.

Тема 4.2 Ведение мяча с обводкой стоек (4ч)

Практика (4 ч)

Правильное выполнение обводки мяча вокруг стоек.

Тема 4.3 Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. (2ч)

Практика (2 ч)

Разбор основных методов передачи и остановки мяча, парные упражнения для совершенствования техники паса.

Тема 4.4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. (4ч)

Практика (4 ч)

Правильность выполнения различных вариантов удара по мячу в подвижном и статическом состоянии.

Тема 4.5. Игра в квадрате. (4ч)

Практика (4 ч)

Изучение различных вариантов игры в квадрат (на примере, игры в 1 и 2 касания)

Тема 4.6. Ввод мяча в игру. (2ч)

Практика (2 ч)

Обучение выполнению ввода мяча в игру из аута, розыгрыш с середины поля, или от ворот.

Тема 4.7. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. (4ч)

Практика (4 ч)

Совершенствование ведения мяча вокруг стоек с дополнительным ударом по воротам

Тема 4.8. Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. (2ч)

Практика (2 ч)

Групповая работа с передачей и обработкой мяча, виды остановки катящегося и летящего мяча

Тема 4.9. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. (2ч)

Практика (2 ч)

Разновидности техники приема мяча внешней стороной стопы

Тема 4.10. Жонглирование мячом. (2ч)

Практика (2 ч)

Чеканка мяча головой, коленями и ногами

Тема 4.11. Техника передачи мяча на месте и в движении. (4ч)

Практика (4 ч)

Закрепление групповых передач мяча, в парах, тройках, передача мяча на ход

Тема 4.12. Удар по катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы и носком. (4ч)

Практика (4 ч)

Изучение разновидностей ударов по воротам двигающегося мяча

Тема 4.13. Розыгрыш углового удара. (4ч)

Практика (4 ч)

Вариативность розыгрышей мяча при угловом ударе, прямой удар с углового (сухой лист), навес в зону нападения

Тема 4.14. Розыгрыш свободного и штрафного удара. (4ч)

Практика (4 ч)

Изучение методики разыгрывания мяча со свободного удара, прямого удара над и под стенкой

Тема 4.15. Пробитие 11 метрового удара. (2ч)

Практика (2 ч)

Варианты пробития пенальти, «удар Паненки»

Раздел 5. Упражнения для общей выносливости (10ч)

Тема 5.1 Упражнения для развития общей выносливости. (4ч)

Практика (4 ч)

Подбор упражнений, как их выполнять, корректировка при выполнении упражнения, а также прогрессия и регрессия упражнений.

Тема 5.2 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты на развитие скоростных способностей. (6ч)

Практика (6 ч)

Беговые упражнения для развития скорости и физической выносливости. Бег с утяжелителями. Эстафетные забеги. «Тест Купера»

Раздел 6. Действия по позициям (24ч)

Тема 6.1 Игра вратаря. (8ч)

Практика (2ч)

Тактика правильного выбора позиции при атаке и обороне, действия вратаря на выходах при подачах мяча с фланга.

Тема 6.2 Игра в защите. Отбор мяча (8ч)

Практика (2ч)

Подбор упражнений для правильного расположения на поле и площадке, обучение технике выполнения подкатов и «борьбе в воздухе». Прессинг и контрпрессинг

Тема 6.3 Игра в нападении. (6ч)

Практика (2ч)

Групповые упражнения при атаке 2 в 1, 2 в 2, действия нападающего при выходе один на один с вратарем, правильное выполнение обводящих ударов и переброс соперника

Тема 6.4 Итоговое занятие. Учебная игра. (2ч)

Практика (1ч)

Подведение итогов, сдача контрольных(итоговых) нормативов.

4. Методическое и организационно- педагогическое обеспечение программы.

Для достижения цели, задач и реализации программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *принципы*:

- индивидуальный подход (каждый участник имеет уникальные особенности телосложения, уровень физической подготовки);
- постепенность и прогрессия (физическое развитие происходит постепенно, с постепенным увеличением интенсивности и сложности тренировок);
- периодизация тренировочного процесса;
- безопасности и профилактики травматизма (любые физические нагрузки сопряжены с определённым риском травмы, важно соблюдать меры предосторожности и обеспечивать безопасность всех участников);

- достаточность отдыха и восстановления (регулярные тренировки требуют полноценного восстановления между ними, недостаточный отдых ведёт к снижению работоспособности и повышению риска перетренированности);
- комплексность подхода (программа охватывает различные группы мышц и включает разнообразные типы упражнений, способствующие улучшению знаний и умений при игре в футбол); мотивации и вовлеченности (поддержка интереса и стремления к достижению поставленных целей).

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- тренировочные сессии, соревнования внутри группы;
- игровые;
- проектные технологии;
- информационные;
- здоровьесберегающие технологии.

При проведении тренировок по футболу применяются разные методы, позволяющие оптимизировать процесс тренировок, повысить их эффективность и минимизировать риск травм:

1. Метод систематичности и последовательности. Этот метод подразумевает последовательное и систематичное выполнение упражнений, позволяющее организму адаптироваться к физическим нагрузкам и избежать перегрузки (если начал заниматься новичок).
2. Метод круговой тренировки. Используется для одновременного развития нескольких групп мышц и увеличения выносливости путём быстрого перехода от одного упражнения к другому без значительных пауз.
3. Метод интервальной тренировки. Представляет собой чередование интенсивных интервалов нагрузки с периодами активного отдыха или менее интенсивных упражнений.
4. Метод изоляции и интеграции. Предполагает разделение тренировок на изолированные (работают отдельные группы мышц) и интегрированные (задействуют сразу несколько групп мышц одновременно).
5. Метод прогрессивной нагрузки. Основан на постоянном увеличении нагрузки по мере роста возможностей организма. Это стимулирует дальнейший рост функциональных характеристик.
6. Метод постоянного напряжения. Предусматривает поддержание непрерывного напряжения в мышцах в течение всего периода выполнения заданий инструктора.
7. Метод изменения направления усилий. Изменяя направление приложения усилия, задействуются дополнительные группы мышц и повышается общая эффективность тренировки.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных упражнений, контрольные вопросы.

Входной контроль проводится вначале учебного года в различных формах: открытые занятия, сдача контрольных упражнений, контрольные вопросы.

Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №1).

Текущий контроль проводится для оценки повседневных изменений в состоянии занимающихся, связанных с реакцией организма на тренировочные нагрузки.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия. Форма проведения промежуточного контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №2).

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по итогу освоения программы. Форма проведения итогового контроля: контрольные упражнения, контрольные вопросы. Фиксация результатов итогового контроля осуществляется по рейтинговой системе («высокий», «средний», «низкий уровень»). Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте итогового контроля (приложение №2).

Критерии оценки

Входной контроль. Направлен на объективную оценку готовности обучающихся к началу тренировочного процесса.

Низкий уровень

Физическая подготовленность: Низкий уровень физической формы, слабая беговая способность, недостаточная выносливость.

Коммуникативные способности: Отсутствие контакта с инструктором, отказ от выполнения заданий.

Средний уровень

Физическая подготовленность: средний уровень физической формы.

Мотивация к обучению

Коммуникативные способности: Общение развивается постепенно, присутствует застенчивость.

Высокий уровень

Физическая подготовленность: хорошее физическое состояние, высокий уровень физической подготовленности.

Коммуникативные способности: легко контактирует с окружающими, коммуникабельный.

Текущий контроль

Правильность выполнения упражнений

Итоговый контроль

Положительная динамика личностных и предметных результатов:

1. Качество освоения теоретического материала
2. Качество (правильность) выполнения упражнений
3. Самостоятельное выполнение упражнений
4. Оценивание и подведение результатов при выполнении упражнений.

Система критериального оценивания.

Высокий уровень (3)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (2)	Обучающийся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (1)	Обучающийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Календарный учебный график (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	По расписанию	теория	2	Знакомство с группой. Техника безопасности и инструктаж при проведении занятий по футболу	Спортивная площадка ЦССВ	Вопросы
			теория	2	Основные правила построения тренировки. Теоретическое обучение основам экипировки и использования спортивного инвентаря		
			теория	2	Основы правил футбола		
			практика	6	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.		Игра, упражнения
2	октябрь	По расписанию	практика	6	Основы физической подготовки. Компоненты физического состояния (силовая выносливость, координация). Роль разминки и заминки в тренировочном процессе.	Спортивная площадка ЦССВ	Игра, упражнения
				4	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.		

				2	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.		
3	ноябрь	По расписанию	практика	2	Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	Спортивная площадка ЦССВ	Игра, упражнения
				4	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.		
				4	Ведение мяча с обводкой стоек		
				2	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.		
4	декабрь	По расписанию	практика	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Спортивная площадка ЦССВ	Игра, упражнения
				4	Игра в квадрате.		
				2	Ввод мяча в игру.		
				2	Ведение мяча с обводкой стоек		
5	январь	По расписанию	практика	2	Ведение мяча с обводкой стоек	Спортивная площадка ЦССВ	Упражнения
				2	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
				2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.		
				2	Жонглирование мячом.		
				4	Техника передачи мяча на месте и в движении.		

6	февраль	По расписанию	практика	4	Удар по катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы и носком	Спортивная площадка ЦССВ	Упражнения
				4	Розыгрыш углового удара.		
				4	Розыгрыш свободного и штрафного удара.		
7	март	По расписанию	практика	2	Пробитие 11 метрового удара.	Спортивная площадка ЦССВ	Упражнения
				4	Упражнения для развития общей выносливости		
				6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты на развитие скоростных способностей.		
8	апрель	По расписанию	практика	8	Игра Вратаря.	Спортивная площадка ЦССВ	Упражнения
				4	Игра в защите. Отбор мяча		
9	май	По расписанию	практика	4	Игра в защите. Отбор мяча	Спортивная площадка ЦССВ	Упражнения
				6	Игра в нападении.		
				2	Итоговое занятие. Учебная игра		

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимо:

- Мячи футбольные
- Мячи набивные
- Утяжелители для ног
- Гантели разномастные
- Фишки тренировочные
- Конусы
- Секундомер
- Мячи для тенниса

4.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Перед началом занятий:

- 1) инструктору по физической культуре необходимо проверить спортивную площадку на отсутствие влаги и мусора
- 2) поддерживать чистоту

Правила проведения занятий:

- 1) обязательная разминка и заключительная часть с растяжкой и восстановлением дыхания после.
- 2) объяснение и демонстрация техники до выполнения упражнений
- 3) постепенное увеличение нагрузок, следить за самочувствием и техникой
- 4) соблюдать интервалы восстановления дыхания, и не проводить длительные непрерывные нагрузки без контроля.
- 5) приступать к выполнению упражнений без контроля инструктора категорически запрещено.

Одежда:

- 1) находиться на спортивной площадке необходимо в чистой спортивной одежде.
- 2) обувь для занятий на площадке должна соответствовать виду активности, а также внешнему виду. Без сменной обуви, заниматься запрещено.

5. Список литературы

1. Ферраро Р., Самоучитель по футболу от чемпионов мира., «Аст», 2022
2. Заваров А., Футбол. Уроки профессионала для начинающих., «Терра-спорт», 2022
3. Вайн Х., Как научиться играть в футбол., «Терра-спорт», 2022
4. Делляль А., Зайченко А., Футбол. Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств., «Форвард», 2022
5. Погадаев Г.И., под. ред. Акинфеева И. (5-9)., Физическая культура. Футбол для всех., «Просвещение», 2022
6. Делляль А., Малльо Х., Футбол. Физическая подготовка. Интервальная нагрузка., «Перформинг Форвард», 2021
7. Чирва Б.Г. Футбол. Формирование стиля действия с мячом шагаударными движениями ("в шаге") «Аст», 2021

6. Приложения

Приложение №1

Карта входного контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии					
		Рост, вес	бег на 30 метров	Жонглирован ие мячом	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Ведение мяча на 30 метров

Приложение №2

Карта итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии				
		Бег 30м	Жонглирование мячом	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Ведение мяча на 30 метров

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

19 (двадцать) листов
цифрами профессор

Должность зав. кафедрой

Подпись Васильев / Константинов

«25» августа 2025 г. М.П.

