

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №184 им.М.И.Махмутова»  
Советского района г.Казань

Принято на заседании методического  
(педагогического) совета  
Протокол №1  
от 28 августа 2023 года

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназия  
№184 им.М.И.Махмутова»  
Приказ № 185 от 28.08.2023  
Э.М.Салахова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«Мини-футбол»**

**Направленность:** *спортивно-оздоровительное*

**Возраст:** *11-13*

**Срок реализации:** *1 год*

**Автор составитель:** Джантиев Э.С.

*Педагог дополнительного образования*

Казань, 2023

## **Оглавление**

<b>1.Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1.1. Цели и задачи Программы.....	4
<b>1.2.Планируемые результаты.....</b>	<b>5</b>
<b>2.Содержательный раздел.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Учебно- тематический план.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2.Содержание программы занятий.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3.Взаимодействие педагога с родителями.....</b>	<b>13</b>
<b>3.Организационный раздел.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1.Организация и формы занятий.....</b>	<b>13</b>
3.1.1.Организация и формы занятий.....	13
3.1.2.Срок реализации программы.....	14
<b>3.2.Перечень литературных источников.....</b>	<b>14</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для работы с детьми школьного возраста. Рассчитана программа на 1 года обучения детей в возрасте от 8 до 11 лет . Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей от 8-11 лет 40 мин. в неделю (2 занятия по 80 минут).

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа кружка предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, школьники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте

реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### 1.1.1.Цели и задачи Программы

#### **Цель программы:**

Игра «Мини-Футбол» направлена на развитие у ребенка навыков коллективного поведения, развитие физических качеств, развитие совместного интереса к игре.

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- улучшение координации,
- приобретение первых ощущений своего тела и мяча.
- формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры в футбол.
- совершенствовать навыки основных видов движений, двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и в пространстве.

##### ***Воспитательные:***

- увлечь и заинтересовать ребенка.
- принести ребенку радость и удовольствие.
- подвести ребенка к желанию заниматься футболом.
- укреплять здоровье детей и воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### ***Развивающие:***

- развивать основные физические качества
- всестороннее, гармоничное развитие ребенка.
- развитие свободной, талантливой, инициативной и творческой личности ребенка, в интересах общества.

## **1.2.Планируемые результаты**

- Имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом;
- Знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;
- Свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами.

## **2.Содержательный раздел**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного школьника. Школьный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в школе. Ведь освоение элементов спортивных игр в школьном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям школьного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т. е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Наиболее приемлемой спортивной игрой для детей школьников в нашей школе мы посчитали мини- футбол.

Мини-футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей школьного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей школьного возраста умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр.

Исходя из вышесказанного, а также проанализировав ряд литературных источников нами была поставлена главная задача. Задача обучения игре в футбол детей школьного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Мы считаем, что обучение школьников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега;
- улучшение состояния здоровья, и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Реализация этого этапа осуществляется нами в повседневной жизни школьников посредством подвижных игр и физических упражнений на уроках физической культуры, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных уроков и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – этап непосредственно обучение игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения школьников игре в футбол – занятия. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет нам рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Содержание основного обучающего этапа представляется в конспектах занятий.

Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т. е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми школьного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

## 2.1. Учебно-тематический план

Тема занятия (для дошкольного возраста)	Кол-во	Месяц
<i>Вводное занятие</i> – рассказ основных правил поведения и требований к занятиям. Основные виды перемещений по площадки.	2	Сентябрь
Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.	8	Октябрь
Развитие чувства мяча. Эстафеты.	8	Ноябрь
Ведение двумя ногами по прямой. Упражнения с мячом в руках.	8	Декабрь
Ведение правой и левой ногой по прямой. Элементы Жонглирования.	6	Январь
Ведение правой и левой ногой по прямой и «змейкой». Игры с мячом без ворот.	8	Февраль
Ведение правой и левой ногой «зигзагом». Обыгрыш соперника.	8	Март
Ведение правой и левой ногой «улиткой». Упражнения на матах.	8	Апрель

Упражнения на скамейках и упражнения со скакалками.	8	Май
-----------------------------------------------------	---	-----

## 2.2. Содержание программы занятий

### Октябрь

№ п/п	Цель занятия
1.	Учить технике выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой (2-2,5м). Учить технике выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны ворот. Закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; технику выполнения передачи мяча носком ноги друг другу. Совершенствовать технику выполнения броска мяча из-за плеча.
2.	Учить имитационному удару по мячу серединой подъёма. Учить технике выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м с постепенным увеличением силы удара. Закреплять технику выполнения передачи мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние 2-2,5м). Закреплять технику выполнения передачи мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот). Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги.
3.	Учить технике выполнения удара серединой подъёма с места, а затем с разбега по неподвижно лежащему мячу в цель. Закреплять технику выполнения имитационного удара по мячу серединой подъёма. Закреплять технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену с расстояние 3-4м с постепенным увеличением силы удара. Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги. Совершенствовать технику передачи мяча друг другу пяткой.
4.	Учить, отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура 20см.). Учить технике выполнения удара по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча взрослым. Закреплять технику выполнения удара по цели серединой подъёма с места, с разбега. Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма с места в стену по неподвижному мячу. Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «двумя руками из-за головы» через сетку.

### Ноябрь

№	Цель занятия
---	--------------



п/п	
1.	Учить имитационным ударам по мячу внешней стороной стопы. Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега. Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма, отбив мяч от пола и послав его через натянутый шнур (высота шнура 20см). Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма по цели (кегли) после передача мяча взрослым. Совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъёма.
2.	Закреплять технику выполнения удара серединой подъёма по цели (кегли) после передачи мяча взрослым. Закреплять технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или цель с места и с разбега. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара серединой подъёма, отбивая мяч от пола и посылая его через натянутый шнур (высота шнура 20см.).
3.	Закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, удара серединой подъёма.
4.	Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места и (или) с разбега внутренней стороной стопы с расстояния 2,5-3м. Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20см. Закреплять технику выполнения удара по мячу пяткой; технику выполнения удара по мячу носком ноги. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу серединой подъёма с разбега с постепенным увеличением силы удара.

### Декабрь

№ п/п	Цель занятия
1.	Учить после передачи мяча партнёром выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы и попадать в цель с расстояния 2,5-3м. Учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу. Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; технику выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороной стопы через шнур высотой 20см. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре.
2.	Учить технике выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга 4-5м) предмету. Закреплять технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с попаданием в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3м после передачи мяча партнёром. Закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего к игрокам, стоящим по кругу. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу носком с разбега, свободно передвигаясь по залу. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней стороной стопы («щёчкой»).
3.	Учить технике выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Закреплять технику выполнения удара мячом по стоящему в центре круга (диаметр круга 4-5м) предмету. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу с места

	внутренней стороной стопы сквозь ворота (дугу), стоя в паре. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу.
4.	Учить технике ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. Учить технике ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. Закреплять технику выполнения остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Совершенствовать двигательные умения и навыки, выполняя общеразвивающие упражнения парами.

### Январь

№ п/п	Цель занятия
1.	Учить технике ведения мяча попеременно то правой то левой ногой между предметами (набивными мячами). Учить технике произвольного ведения мяча. Закреплять технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. Закреплять технику ведения мяча по коридору длиной 10м, постепенно уменьшая его ширину с 2м до 1м. Совершенствовать технику остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Совершенствовать навыки владения мячом, полученные на предыдущих занятиях.
2.	Учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м) Учить выполнять финты. Закреплять технику ведения мяча попеременно то правой, то левой ногой между предметами (кегли); технику произвольного ведения мяча. Совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно правой, то левой ногой.
3.	Учить технике отбора мяча у соперника. Учить элементам вратарской техники: ловля высоко летящего в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него). Закреплять технику выполнения финтов; технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м). Совершенствовать технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой произвольно по залу.
4.	Учить вратарской технике: ловле низколетящего мяча, приёму катящегося мяча, броскам мяча вратарём. Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него). Совершенствовать технику ведения мяча в игре известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.

### Февраль

№ п/п	Цель занятия
1.	Учить игре в футбол по упрощённым правилам. Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него). Закреплять элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, приём катящегося мяча, броски мяча вратарём. Совершенствовать в игре технику: ведение мяча известными детям

	способами, финтов, отбора мяча у соперника. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества.
2.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него). Закреплять в игре элементы вратарской техники: ловлю низколетящего мяча, приём катящегося мяча, удары по мячу вратарём – пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх – вперёд и нанести по нему удар подъёмом ноги. Совершенствовать в игре технику: ведения мяча известными детям способами, финтов, отбора мяча у соперника.
3.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 2 игрока в команде. Совершенствовать элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него); а также ловлю низколетящего мяча. Совершенствовать технику выполнения удара по мячу вратарём – пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх – вперёд и нанести удар подъёмом ноги. Совершенствовать технику работы с мячом.
4.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 2 игрока в команде. Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой (расстояние до 20м); технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5м. Совершенствовать технику работы с мячом.

### Март

№ п/п	Цель занятия
1.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам по 3 игрока в команде. Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе. Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3-3,5м; технику владения мячом – удар по мячу «щёчкой» (внутренней стороной стопы).
2.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать закреплять технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5м. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе. Совершенствовать технику владения мячом.
3.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками 2,5м. Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5м; технику владения мячом.
4.	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 3м. Совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу. Совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определённой силы; навык выполнения удара с разбега по предмету.

### Апрель

№ п/п	Цель занятия
1.	Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре. Продолжать учить технике владения мячом в эстафетах. Совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками).
2.	Продолжать закреплять умение попадать мячом в движущуюся цель. Совершенствовать технику выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость.
3.	Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроём). Совершенствовать умение попадать мячом в движущуюся цель.
4.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам (в команде по 4-5 игроков). Совершенствовать технику выполнения передачи мяча друг другу (втроём). Продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении.

### Май

№ п/п	Цель занятия
1.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами. Продолжать совершенствовать технику отбивания мяча в движении.
2.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технику отбивания мяча в движении. Продолжать развивать скоростно-силовые качества в эстафетных и игровых заданиях.
3.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений.
4.	Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам. Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений. Развивать физические качества.

### 2.3. Взаимодействие педагога с родителями

№	Форма работы	Срок
1	Родительское собрание. Ознакомление с программой и формами работы. Знакомство со стилем и методом обучения.	Сентябрь
2	Индивидуальные беседы.	В течение года
3	Открытые занятия.	Январь. Май

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Организация и формы занятий

Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей от 7-8 лет 40 мин 2 раза в неделю.

**Форма занятий:** игровой, соревновательный и групповой метод.

#### 3.1.1. Показ результатов по физической и технической подготовке игры в футбол

	8 года	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0	9,5	9,0
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26

#### 3.1.2. Срок реализации Программы

с 1 октября 2023 по 31 мая 2024 года.

### 3.2.Перечень литературных источников

- Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры.-М.:Физкультура и спорт, 2006г.-192с
- Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.:Физкультура и спорт, 2006г.-158с
- Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.:Физкультура и спорт, 2005г.-139с
- Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.:Физкультура и спорт, 2004г.-209с
- Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006г.-162с
- Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.:Физкультура и спорт, 2007г.-142с
- Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008г.-125с
- Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
- Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Высшей. Школа, .2005г.