

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА  
ІМЕНІ ЛЯЛІ РАТУШНОЇ

ПОГОДЖЕНО  
Протокол засідання  
науково – методичної ради  
Вінницького обласного  
інституту післядипломної освіти  
педагогічних працівників  
*26 грудня* 2013 № 8

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказом директора Департаменту  
освіти і науки Вінницької  
облдержадміністрації  
*26 грудня* 2013 № 115

ПОГОДЖЕНО  
Протокол засідання  
методичної ради ММК  
департаменту освіти  
Вінницької міської ради  
*28 листопада* 2013 № 3

## Футбол

Навчальна програма  
для секцій фізкультурно – спортивного напрямку позашкільної освіти

2 роки навчання

м. Вінниця – 2013

### Програму підготували:

**ГРУШКО Володимир Васильович**, Заслужений працівник освіти України,  
завідувач відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи Вінницького

міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**КРИВОВ'ЯЗЮК Микола Митрофанович**, Відмінник освіти України,  
Заслужений тренер України, керівник секції футболу відділу спортивної та  
фізкультурно-масової роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва  
імені Лялі Ратушної

**Рецензенти:**

**КУЗНЄЦОВА Ніна Вікторівна**, заступник директора з навчально-методичної  
роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**ОЧЕРЕТНА Людмила Павлівна**, завідувач інформаційно-методичного  
відділу Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА**

Навчальна програма  
позашкільного навчального  
вимог Державного стандарту

## **ЗАПИСКА**

для груп з футболу  
закладу розроблена відповідно до  
базової і повної загальної середньої освіти,

затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р., обговорена та схвалена методичною радою Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної (протокол № 2 від 22.10.2013 року).

Людина, її життя та здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави, визначеними Конституцією України. Кожна людина може займатися різними видами спорту. А кожен вид спорту має свою специфіку.

Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності. Гра у футбол сприяє різнобічному фізичному розвитку спортсмена, але разом з тим пред'являє винятково високі вимоги до його серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей.

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товарищескості. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Навчальна програма розрахована на два роки навчання дітей віком від шести до одинадцяти років.

**Мета програми** – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів засобами футболу, розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості вихованців.

**Завдання програми:**

- ознайомити дітей з правилами гри у футбол;
- навчити дітей технічним прийомам гри у футбол;
- розвивати тактичне мислення, здатність швидко і правильно оцінювати ігровий епізод, приймати ефективні рішення і контролювати свої дії;
- виховувати у дітей інтерес та позитивне ставлення до занять футболом;
- формувати здоровий спосіб життя, загартовувати дітей;
- підвищувати рівень розвитку фізичних можливостей організму.

У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей.

Програма складається із пояснювальної записки, навчально-тематичного плану, змісту, прогнозованого результату, літератури; зазначається особливості проведення виховної роботи, психологічної підготовки, лікарського контролю, а також зазначаються особливості планування та лікарського контролю.

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН  
для ГРУП ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ**

**Режим занять та наповнюваність груп**

Рік навчання	Вік дітей для зарахування	Мінімальна кількість дітей у групі	Мінімальна кількість годин	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки
1-й	6-8	15	4	Виконання контрольних нормативів
2-й	8-11	15	6	

### Навчальний план груп початкової підготовки 1-ий рік навчання

№	Розділи підготовки	Кількість годин
<b>Теоретична підготовка</b>		
1.	Загальні уявлення про футбол	1
2.	Розвиток футболу в Україні	1
3.	Ознайомлення з правильним розташуванням учасників гри на футбольному полі	1
4.	Основні правила гри	1
5.	Гігієна та загартування юних футболістів	1
6.	Орієнтування на футбольному полі та реагування на дії партнерів та суперників	1
Всього годин:		6
<b>Практична підготовка</b>		
1.	Загальна фізична підготовка	34
2.	Спеціальна фізична підготовка	40
3.	Технічна підготовка	40
4.	Тактична підготовка	18
5.	Виконання контрольних нормативів	6
Всього годин:		138
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>144</b>

### Навчальний план груп початкової підготовки 2-ий рік навчання

№	Розділи підготовки	Кількість годин
<b>Теоретична підготовка</b>		
1.	Загальне уявлення про футбол. Розвиток футболу в Україні.	1
2.	Безпека життєдіяльності та правила поведінки	1
3.	Ознайомлення з правильним розташуванням на футбольному полі	2
4.	Основні правила гри	2
Всього годин:		6
<b>Практична підготовка</b>		

1.	Загально-фізична підготовка	46
2.	Спеціальна фізична підготовка	60
3.	Вивчення та удосконалення техніки гри у футбол	64
	Вивчення та удосконалення тактики гри у футбол	34
4.	Виконання контрольних нормативів	6
Всього годин:		210
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>216</b>

### Методичні вказівки:

Методика навчально-тренувальної роботи зі дітьми по футболу ґрунтується на загальних положеннях фізичної підготовки і теорії фізичного виховання, до яких належать:

Відповідність використовуваних методів особливостям психофізичного розвитку дітей.

Здійснення спеціалізації на базі всебічної фізичної підготовки.

Чітке дотримання принципів доступності, поступовості і систематичності.

Органічна єдність навчання, тренування і виховання.

Оволодіння спортивною спеціалізацією на основі широкої універсальності.

Тісне співробітництво педагогів, лікарів, батьків і школи.

У початковому періоді навчання школярів гри у футбол застосовуються, в основному, такі методи:

- 1) метод цілісної вправи;
- 2) круговий;
- 3) поточний;
- 4) ігровий;
- 5) змагальний;
- 6) комплексний;
- 7) розчленований.

**Метод цілісної вправи** – це розучування дії по можливості у цілісному вигляді з вибіркоvim акцентом на деталях. Цей метод слід застосовувати при розучуванні загально-розвиваючих і спеціальних вправ. Наприклад, вправа з футбольним м'ячем (удар по м'ячу).

**Круговий метод** – це загальна організаційно-методична форма занять, що включає окремі методи виконання чітко регламентованої вправи. Основу кругового тренування становить серійне повторення вправ, підібраних і об'єднаних у комплекс, виконуваних у порядку послідовного переходу «від станції до станції», які розташовуються по замкнутому контуру.

**Поточний метод** характеризується неодноразовістю повторення вправи. Основу цього методу становить повторення тієї самої вправи. Наприклад, удар по воротах тільки у верхній правий кут і тільки внутрішньою частиною підйому.

**Ігровий метод** ґрунтується на вихованні рухових якостей у процесі гри. Ознаки ігрового методу:

- яскраво виражені елементи суперництва й емоційності в ігрових діях;
- високі вимоги до творчої ініціативи в рухових діях;
- відсутність чіткої регламентації в характері рухових дій і навантаженні;
- комплексний вияв різноманітних рухових навичок і якостей відповідно до завдань ігрової діяльності.

**Змагальний метод** характеризується виконанням вправ в умовах, близьких до змагальних. Його ознаки:

- підпорядкування всієї діяльності завданню перемогти в тій чи іншій руховій дії відповідно до заздалегідь установлених правил;
- максимальний вияв фізичних і психічних сил у боротьбі за першість, за високі спортивні досягнення;
- обмежені можливості в керуванні дітьми, у регулюванні їх навантаження.

У процесі навчання основних технічних прийомів використовують **комплексний метод**, що включає методи цілісної вправи, ігровий і змагальний.

Так, наприклад, навчати ведення м'яча з урахуванням структури передбачуваного комплексного уроку доцільно в такій послідовності:

а) вправи з ведення м'яча (5-8 хв.). Ведення по прямій лінії середньою частиною підйому (метод цілісної вправи);

б) естафета з ведення м'яча (5-8 хв.). Ведення середньою частиною підйому (змагальний метод);

в) вправа з ведення м'яча із зупинкою за зоровим сигналом (5-8 хв.). Ведення середньою частиною підйому (метод цілісної вправи);

г) гра 1 x 1 (5-8 хв.). Грають одночасно дві пари на майданчику 20 x 15 м. Завдання гравців – провести м'яч від своєї лінії воріт за лінію суперника (ігровий метод).

**Розчленований метод** – це почергове розучування окремих елементів дії. Застосовується в початковій стадії ознайомлення і навчання тактики гри юних футболістів, а також при виправленні помилок, можливих при неправильному виконанні технічного елемента. Наприклад: якщо при ударі м'яча середньою частиною підйому по воротах м'яч летить вище них, значить гравець ставить опорну ногу не на одну лінію з м'ячем. Щоб виправити помилку, треба розчленувати виконання технічної дії: спочатку – імітація з постановкою опорної ноги, потім – удар без розбігу. При оволодінні елементами технічної дії застосовувати вправи в цілому.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### ***Теоретична підготовка***

*Загальні уявлення про футбол*

Історія становлення футболу. Перші офіційні ігри. (FIFA) Міжнародна федерація футбольних асоціацій: історія створення та функції. Найпрестижніші турніри з футболу.

### *Історія та розвиток футболу в Україні.*

Перша футбольна команда. Престижні українські турніри. Українські клуби на радянських чемпіонатах. Кращі тренери української збірної. Досягнення українського футболу з часів незалежності України. Європейський Кубок УЄФА у «Шахтаря». Україна – господар «Євро-2012».

### *Ознайомлення з правильним розташуванням учасників гри на футбольному полі.*

Схема розстановки гравців. Розстановка футболістів і їхня поведінка під час гри. Установки тренера. Головні завдання у матчі через розташування гравців на футбольному полі.

### *Основні правила гри*

Футбольні правила, за якими проводяться матчі. Перші правила. Сучасні правила гри (поле для гри; м'яч; кількість і екіпіровка гравців; судді і помічники суддів; тривалість гри, початок і відновлення гри; м'яч у грі та поза грою; взяття воріт; поведінка гравців).

### *Гігієна та загартування юних футболістів*

Суть загартування, способи загартування та їх вплив на організм дитини, особливе значення особистої гігієни людини, важливість дотримання відпочинку та розпорядку дня, а також вплив цих факторів на психологічний стан та на самопочуття юних футболістів.

### *Орієнтування на футбольному полі і реагування на дії партнерів та суперників.*

Виконання стандартних положень футболістами: кутовий удар, штрафний або вільний удар, удар від воріт, одинадцятиметровий удар, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля.

## ***Практична підготовка***

### *Загальна фізична підготовка*

Розвиток і удосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей, специфічних для футболістів.

Організуючі вправи: загально-розвиваючі та бігові вправи. Вправи для розвитку швидкості, рухливі ігри та естафети з м'ячем. Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м), «човниковий біг», присідання та ривки з м'ячем, елементи акробатики.

Вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи.

### *Спеціальна фізична підготовка*

Вправи, які підвищують технічної і тактичної підготовленість.

Спеціальні вправи на розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості у взаємозв'язку і єдності.

Вправи з характерними для гри у футбол напруженням, координацією, темпом і ритмом руху (вправи техніко-тактичного характеру, спортивні і рухливі ігри, вправи з інших видів спорту і, звичайно, сама гра у футбол).

#### *Технічна підготовка*

Техніка пересування: біг хресним кроком, поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, який котиться ( від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього), виконання ударів на точність після зупинки.

Удари по м'ячу головою середньою частиною лоба з місця та з розбігу. Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Відбирання м'яча вибиванням у випаді у суперника, рухаючись назустріч, зліва і справа від гравця. Жонглювання м'ячем.

Техніка гри воротаря: ловля м'яча зверху, кидки м'яча зверху і знизу.

#### *Тактична підготовка*

Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання» і «закривання» з метою отримання м'яча. Уміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції. Своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, передачі м'яча партнеру та обведення суперника.

Групові дії: взаємодія двох або трьох партнерів у грі. Виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та витиснення м'яча з-за бічної лінії.

#### *Домашні завдання:*

- виконувати зупинки м'яча, що котиться, підошвою;
- виконувати ведення м'яча носком;
- уміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості;
- виконувати жонглювання м'ячем;
- виконувати удари по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8-10 м;
- брати участь у грі в футбол у зменшених складах;
- вивчати правила гри у футбол.

#### ***Контрольні нормативи і вимоги***

а) біг 30 м з високого старту на результат	<b>результат</b>	<b>оцінка</b>
	понад 8,0 с	Задовільно
	8,0 с	Добре
	7,5 с	Відмінно
б) стрибки у довжину з місця на результат	<b>дистанція</b>	<b>оцінка</b>
	80 см	Задовільно
	90 см	Добре
	100 см	Відмінно
в) зупинки м'яча, що котиться, підошвою	<b>кількість</b>	<b>оцінка</b>
	2 зупинки	Задовільно
	3 зупинки	Добре
	4-5 зупинок	Відмінно

## **ВИХОВНА РОБОТА**

Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом.

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан футболіста, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психологічні напруження, пов'язані з участю у змаганнях.

Виховна робота з юними футболістами проводиться за єдиним планом у процесі навчально-тренувальних занять і змагань. Вирішенню виховних завдань має сприяти чітка організація роботи гуртка з футболу, висока вимогливість та особистий приклад тренера, керівника гуртка. Чіткі і беззаперечні вказівки тренера мають сполучатися з добротою й справедливістю, увагою й чуйністю, педагогічним тактом і скромністю. Зовнішній вигляд (одяг, охайність), поведінка, спокійна мова й рівень пояснень – у всьому цьому тренер повинен бути прикладом для своїх вихованців.

Головні завдання на заняттях зі спортсменами – виховання патріотизму, виховання високих моральних якостей, почуття колективізму, працьовитості і дисциплінованості. Цьому сприяють бесіди на морально-етичні та патріотичні теми, висвітлення біографій кращих футболістів світу та України, ознайомлення з провідними футбольними клубами, організація зустрічей із відомими спортсменами, участь у змаганнях, перегляд футбольних матчів і обговорення їх результатів.

Важливий моральний клімат у колективі, у якому є спільні цілі і дух взаємодопомоги. Цьому сприяє постановка тренером чітких і реальних цілей. Їхнє досягнення вимагає об'єднаних зусиль і співробітництва всіх учасників команди. Результати й досягнення групи й окремих її членів повинні викликати загальні позитивні переживання як у дітей, так і в їх батьків – це завдання керівника гуртка.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

Психологічна підготовка юних футболістів – важливий компонент тренувального процесу. Її особливості визначаються характером ігрової діяльності, правилами гри, напруженістю змагальної боротьби. Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконалюванням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. При цьому розв'язуються такі основні завдання:

- Розвиток і формування стійкості психіки у складній обстановці.
- Формування спеціалізованих сприйнять – почуття часу, почуття м'яча, почуття простору й ін.
- Розвиток вольових якостей юного футболіста, спостережливості, вміння швидко і правильно орієнтуватися в мінливій ігровій ситуації.
- Розвиток пам'яті й уяви, що виявляється у здатності запам'ятовувати особливості ігрових дій футболістів, в умінні детально уявити можливі ситуації майбутнього матчу.

– Розвиток тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігровий епізод, приймати ефективні рішення і контролювати свої дії.

Навчально-тренувальний процес сприяє формуванню особистості юного футболіста, становленню норм поведінки. Характер людини – це складна особистісна структура психічних рис, що накладають відбиток на етику спілкування з людьми, ставлення до діяльності, на спосіб життя. Формування характеру пов'язане з розвитком світогляду, поглядів, переконань. Сильний характер, воля можуть бути сформовані на основі нервової системи будь-якого типу. Педагогічна майстерність вчителя в тому й полягає, щоб у результаті багаторічного поступового вдосконалювання психічного і фізичного навантаження підготувати дитину до свідомого наполегливого подолання труднощів, які виникають.

До засобів психологічної підготовки відносяться: засоби виховного впливу (бесіди, преса, мистецтво); спеціальні вправи підвищеної складності; додаткові завдання; участь у контрольних іграх і змаганнях з явно більш сильним чи слабким супротивником; суспільно корисна праця.

*Методи психологічної підготовки:* лекції, бесіди, диспути; особистий приклад педагога; переконання; заохочення (підтримка); обговорення в колективі; доручення; змагальні вправи із завданнями, які поступово ускладнюються; виконання складеного плану.

У наш час психологічна підготовка юних футболістів розглядається як складне поняття, що включає в себе загальну психологічну підготовку і безпосередню психологічну підготовку до майбутнього матчу. Цей поділ трохи умовний, однак виправданий змагальною специфікою ігрового виду спорту. Загальна психологічна підготовка включає в себе виховання дисциплінованості, свідомого підпорядкування своїх дій інтересам команди, ініціативності, творчого ставлення до гри. Одне з найважливіших завдань психологічної підготовки – розвиток і удосконалення вольових якостей, цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, стійкості психіки. Ефективні засоби виховання цих якостей – календарні та контрольні ігри й ігрові вправи зі спеціальними завданнями.

## **ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ**

Лікарський контроль проводить лікар Палацу, який працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером та керівниками спортивних секцій Палацу дітей та юнацтва. Він організовує диспансерний контроль за юними футболістами, проводить профілактичні і лікувальні заходи, поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять, проводить з юними футболістами бесіди з гігієни, загартовування, самоконтролю, спеціального харчування тощо.

Діти, що відвідують секцію футболу, повинні надати медичну довідку від дільничного лікаря про допуск їх до занять футболу. Вихованці груп першого року навчання, які мають брати участь у змаганнях, піддаються лікарському обстеженню. Крім того, повторні обстеження проводяться перед змаганнями, після перенесених захворювань або травм та за направленням керівника секції.

Велику роль відіграє проведення медичних профілактичних заходів. Рекомендується надавати батькам рекомендації з раціонального харчування та режиму дітей, які займаються футболу.

## **ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ**

Планування та облік роботи у спортивних секціях з футболу здійснюється за допомогою систематичного ведення таких документів:

1. Навчальної програми.
2. Річного плану навчально-тренувальної, виховної та організаційно-господарської роботи Палацу дітей та юнацтва.
3. Річних планів роботи з групами,
4. Розкладу занять,
5. Календарного плану і програм спортивних змагань і свят.
6. Поурочних планів-схем.

Основою планування є навчальний програма та план роботи. Години, що відводяться навчальним планом на різні розділи занять з окремими групами, розподіляються за місяцями підготовки в річних планах-графіках. Об'єм занять у навчальному плані та річних планах-графіках подаються в академічних годинах. Це необхідно для планування річного та місячного педагогічного навантаження керівників секцій з футболу.

Річний план роботи з групою конкретизується у графіку проходження навчального матеріалу за циклами, місяцями і тижнями підготовки, в робочих планах і поурочних планах-схемах.

Облік роботи ведеться на підставі таких документів:

1. Журнал навчально-тренувальної роботи керівника секції.
2. Календарний план спортивних змагань.
3. Протоколи змагань.
4. Лікарсько-контрольні картки футболістів.
5. Річний звіт.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Вихованці мають знати:

- історію становлення і розвитку гри у футбол;
- основні правила гри у футбол;
- правила поведінки на футбольному полі;
- стандартні положення футболістів на полі;
- досягнення українського футболу на міжнародній арені;
- українських та світових зірок футболу;
- способи загартування та їх вплив на організм людини;
- правила здорового харчування;
- правила особистої гігієни;
- вплив фізичних вправ на організм людини;
- значення тренувань для здоров'я дитини та удосконалення спортивної майстерності футболіста;

Вихованці мають вміти:

- використовувати загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи;
- виконувати вправи для розвитку швидкості;
- виконувати вправи для розвитку спритності;
- виконувати вправи для розвитку сили;
- виконувати вправи для розвитку витривалості,
- виконувати вправи для розвитку гнучкості;
- регулярно займатися фізичною культурою і спортом;
- дотримуватися особистої гігієни;
- контролювати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень;
- використовувати технічні прийоми під час гри;
- демонструвати тактичну майстерність футбольної гри;
- діяти на полі в команді та демонструвати індивідуальну майстерність;
- дискретно сприймати футбольну гру;
- виконувати удари під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та витиснення м'яча з-за бічної лінії.

Вихованці мають набути досвід:

- постійних занять фізичними вправами різної інтенсивності та для різних груп м'язів;
- спеціальної підготовки футболіста для поступових навантажень на організм відповідно до віку і фізичної підготовленості;
- використовувати оптимальні прийоми і дії під час гри у футбол;
- участі у змаганнях різного рівня;
- свідомого і постійного виконання вказівок тренера;
- використання психологічних методів і прийомів для оптимальної готовності спортсмена;

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Алексеев Г.А. Физиологические аспекты футбола. – М.: ГЦОЛИФК. 1986. – 34 с.
2. Бойченко С.В., Терещенко В.И. Развитие ловкости футболистов // <http://lib.sportedu.ru>
3. Васильчук А.Г., Тий Ю.В., Останович М.В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів: Практикум з футболу. – К., 2001. – С.24-26.
4. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. – К.: Федерация футбола Украины, 2000.
5. Зеленцов А.М., Козлов А.М., Лазаренко В.И. Научно-методическое обеспечение современного учебно-тренировочного процесса на примере "Динамо" (Киев): Практикум по футболу. – К., 2000. – 120 с.
6. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – Братислава, Спорт: Словацкое физкультурное издательство, 1984.
7. Лисенчук Г.А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов // <http://lib.sportedu.ru>
8. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів: Практикум з футболу. – К., 2001. – 160 с.
9. Марченко В.А. Развитие двигательных качеств футболистов. – Харьков, 1991. – 130 с.
10. Навчальна програма для гуртків з футболу загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2004.
11. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 клас // Директор школи, 2002. – № 19-20.
12. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера з футболу. – К.: Здоров'я, 1988.
13. Фізичне виховання – здоров'я нації: Цільова комплексна програма. – К., 1998. – 7 с.
14. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. – К., 2004.