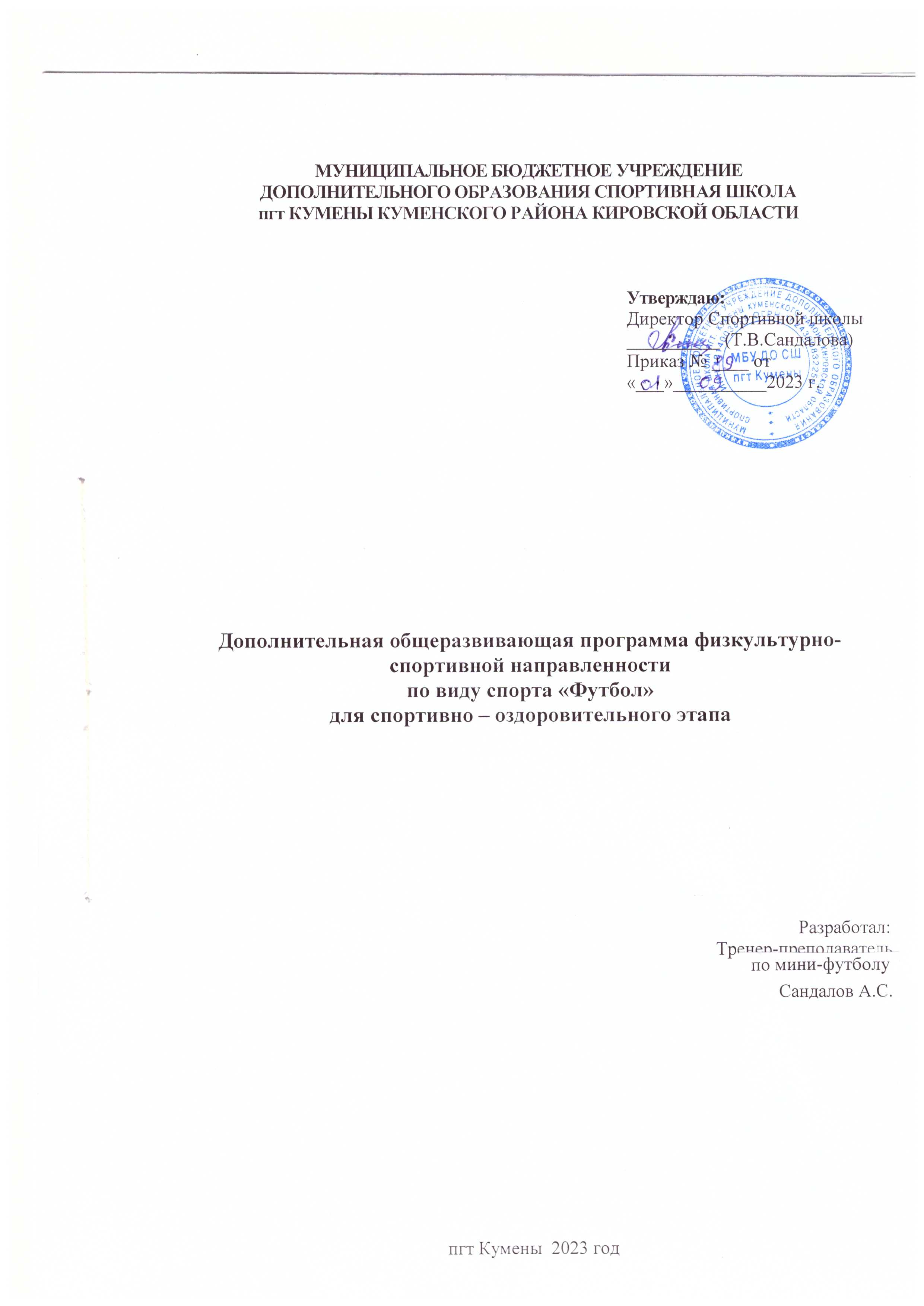
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**пгт КУМЕНЫ КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**  Директор Спортивной школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Футбол»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

Разработал:

Тренер-преподаватель

по лыжным гонкам

Сандалов А.С.

пгт Кумены 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
|  | * 1. Краткая характеристика изучаемого предмета | 3 |
|  | 1.2 Цели и задачи | 4 |
|  | 1.3 Режим занятий | 5 |
|  | 1.4 Формы подведения итогов реализации программы | 6 |
| II. | Учебно-тренировочный план | 7 |
|  | 2.1 Учебно-тренировочный план на 32 недели | 7 |
|  | 2.2 Физическая подготовка | 7 |
|  | 2.3 Календарно-тематическое планирование | 10 |
| III. | Контрольные нормативы | 11 |
| IV. | Оборудование и инвентарь | 11 |
| V. | План физкультурных и спортивных мероприятий | 11 |
| VI. | Список используемой литературы | 11 |

I.Пояснительная записка

* 1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций занимающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к тренировке. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность занимающихся, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Программа тренировки детей дошкольного возраста по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья занимающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение детьми необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности тренировочного процесса. Данная программа направлена на привитие занимающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте с 5 до 7 лет. Весь тренировочный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределению тренировочного материала для работы по мини-футболу и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини - футбол.

**1.2 Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у занимающихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

**Цель** программы «Мини-футбол»: заключается в создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям мини-футболом, формирование навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, выявление и поддержка талантливых и одарённых детей.

**Задачи**программы «Мини-футбол»:

*Образовательные:*

* ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
* получение знаний по теории и практике мини-футбола;
* получение знаний по правилам игры.

*Развивающие:*

* развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
* развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

*Воспитательные:*

* формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи спортсменов к проведению спортивных мероприятий и праздников.
* расширять спортивный кругозор детей.
* воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Методы обучения.**

***Словесные методы***: создают у тренирующихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

***Наглядные методы****:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:***

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

**Ожидаемые результаты:**

*Должны знать:*

* правила игры в футбол и их применение;
* правила личной гигиены и самоконтроля физического состояния.

*Должны уметь:*

* контролировать свое физическое состояние;
* управлять своими эмоциями;
* понимать игровую ситуацию на футбольном поле;
* уметь владеть техникой передвижения, остановок и поворотов, а так же техникой ударов по воротам и простейших финтов.

1.3 Режим занятий

Программа по мини-футболу реализуется на базе МБУ ДО СШ пгт Кумены.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 32 недели занятий в условиях спортивной школы и дошкольного учреждения.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по мини-футболу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число  обучающихся в группе | Максимальное кол-во часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап (5-7 лет) | 5 | 10 | 2 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства занимающихся, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки занимающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренер-преподаватель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4 Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов тренировки детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения повышения результатов обучения и получения сведений над чем предстоит работать в следующем году обучения.

В конце года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки, для зачисления в группы начальной подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебно-тренировочных целях как более высокая ступень игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

П. Учебно-тренировочный план.

**2.1 Учебно-тренировочный план на 32 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап (5-7 лет) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 8 |
| 5 | Соревнования | 3 |
| 6 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 2 |
|  | **Общее количество часов** | **64** |

Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по мини-футболу на спортивно – оздоровительном этапе (5-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 10 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 5 | Соревнования | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| 6 | Контрольные испытания | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **64** |

**2.2 Физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП – это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, его основа, без которой невозможно качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбол. Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования: - подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп; - объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини - футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол. ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в том числе и спортивная.

Техническая и тактическая подготовка. Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча и технические приемы владения мячом. Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

1)Техника игры без мяча. Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

2)Техника игры с мячом. Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары –удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резаные удары. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске. Прием (остановка) катящихся мячей –внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Прием (остановка) летящих мячей –внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью. В мини-футболе ведение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Финты –обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180.Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся и низколетящих на вратаря мячей; ловлю катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске; ловлю полу-высоких мячей на месте, в прыжке, в броске; ловлю высоколетящих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками; отбивание мяча головой; вбрасывание мяча из-за плеча; вбрасывание мяча одной рукой сбоку; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук. В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

3)Тактика атаки. Обучение занимающихся любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности: - рассказ и демонстрация на макете или схеме; - разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником; -то же, но с активным соперником, выполняющим определенное задание; -то же, но с активным соперником и в соревновательной форме; -закрепление действия в двусторонней игре. К тактическим действиям нападения в атаке относятся-индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия. К индивидуальным действия в атаке без мяча и с мячом относятся -открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах –при взаимодействиях в парах «игра В одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида-быстрое нападение и позиционное нападение. К позиционному нападению относится игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

4)Тактика обороны. К тактическим действиям обороны относятся- действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне. К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»). Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры- персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг. К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

**2.3 Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов СОГ 5-7 лет |
| **Теоретическая подготовка** | | **1** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортом в спортивном зале, на уличной площадке | 1 |
| Правила дорожного движения, правила поведения на территории спортивного комплекса |
| 2 | Здоровый образ жизни, личная гигиена, правильное питание спортсмена |  |
| **Общая физическая подготовка** | | **40** |
| 1 | Легкоатлетические упражнения | 5 |
| 2 | Легкоатлетические эстафеты | 5 |
| 3 | Подвижные игры | 5 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 5 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения, прыжки в высоту, в длину | 5 |
| 6 | Чередование различных упражнений ОФП и СФП с техническими приёмами | 5 |
| 7 | Освоение техники владения мячом | 5 |
| 8 | Прыжки на скакалке, кувырки на матах, общеразвивающие упражнения | 5 |
| **Специальная физическая подготовка** | | **10** |
| 1 | Развитие быстроты, ускорения, командные эстафеты | 2 |
| 2 | Упражнения на развитие гибкости и координации | 2 |
| 3 | Развитие быстроты, индивидуальные эстафеты | 2 |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости | 2 |
| 5 | Упражнения на развитие качеств координация и быстрота | 1 |
| 6 | Развитие выносливости юных футболистов | 1 |
| **Техническая и тактическая подготовка** | | **8** |
| 1 | Техника игры без мяча, имитации | 1 |
| 2 | Техника игры с мячом, мини-футбол по упрощенным правилам | 1 |
| 3 | Техника игры с мячом, прием (остановка) катящихся мячей внутренней и внешней стороной стопы | 2 |
| 4 | Удары по мячу ногами, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря | 2 |
| 5 | Тактика атаки, тренировка спортсменов любым тактическим действиям мини-футбола, техника игры вратаря, защитные стойки | 2 |
| **Соревнования** | | **3** |
| 1 | Индивидуальные эстафеты между спортсменами одной группы | 1 |
| 2 | Мини-футбол по упрощенным правилам | 1 |
| 3 | Выездные встречи по мини-футболу | 1 |
| **Контрольные испытания (приемные и переводные)** | | **2** |
| 1 | Выполнение приемных нормативов для зачисления в группу | 1 |
| 2 | Выполнение переводных нормативов согласно ступени ВФСК ГТО | 1 |
| **Общее количество часов:** | | **64** |

**III. Контрольные нормативы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Метание теннисного мячика в цель дистанция 6 м  (не менее 2 раз) | Метание теннисного мячика в цель дистанция 6 м  (не менее 1 раза) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  (не менее 105 см) |

За основу приняты контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по 1 ступени (возрастная группа 6-8 лет) «бронзовый знак».

**IV. Инвентарь и оборудование.**

1. Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, фитбольные, футбольные), набивные мячи;

2. Фишки оранжевые, конусы-ориентиры;

3. Скакалки, обручи, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом;

4. Скамейки гимнастические;

5. Маты гимнастические;

6. Шведская стенка;

7. Ворота для футбола.

**V. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Участие в малых Олимпийских играх дошкольников, которые проводятся в Физкультурно-оздоровительном комплексе пгт Кумены.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.

**VI. Список используемой литературы.**

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.

2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.

5. Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.

