

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 225
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Футбол НШ»**

для детей: 7-11 лет

срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Субботин Кирилл Антонович

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка

1.Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2.Краткое писание программы: Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Футбол является хорошим физкультурно-оздоровительным средством. Футбол воспитывает личностные качества детей, такие как настойчивость, силу воли, ответственность, оказывает оздоровительное влияние на организм подрастающего поколения, развивает быстроту реакции, скорость принятия решений, силу, ловкость что, несомненно, актуально в сегодняшнее время.

В основу программы заложены основополагающие принципы.

3.Актуальность

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

4.Направленность программы: физкультурно-спортивная

5.Педагогическая целесообразность: В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости. Программа способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом, самореализации, самоконтроля детей и подростков. Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

- личностной ориентацией образования;
- практической направленностью;
- реализацией воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

6. Цель программы: создание условий для систематических занятий физической культурой, укрепления здоровья и формирование личностных качеств ребенка.

7. Задачи программы:

Образовательные:

- расширение спортивного кругозора детей.
- формирование тактических и технических навыков игры;
- расширение спортивного кругозора детей.

Развивающие:

- развитие внимания, воли, быстроты мышления;
- развитие двигательных навыков у учащихся;
- развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Воспитательные:

- формирование у учащихся потребности к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимответственности.

8.Условия реализации программы:

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

2 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

Количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

2 год обучения - не менее 12

Режим проведения занятий: по 2 академических часа 2 занятия в неделю

Условия набора детей

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

Групповая

Формы проведения занятий

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования;
- открытые уроки.

Методы, используемые при проведении занятий:

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

При фронтальном методе преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя. Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимся заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или отдельно.

Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид

действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

9. Ожидаемые результаты освоения программы:

1 год обучения

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол.

Уметь:

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

2 год обучения

Уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основные правила игры в футбол.
- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

Способы проверки результатов освоения программы:

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются наблюдение и педагогический анализ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в школьных, районных, муниципальных, городских соревнованиях по футболу и ОФП;
- учебные нормативы, показанные учащимися.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка;
- сертификаты участников и дипломы победителей школьных, районных муниципальных, городских соревнований.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- грамоты, дипломы
- фото и видеозапись
- отзывы
- аналитическая справка

Учебно-тематический план

1 года обучения

№	Тема	Всего часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.	2	-	2

2.	История развития футбола в России.	2	-	2
3.	Правила игры в футбол.	4	-	4
4.	Техника игры в футбол.	4	56	60
5.	Тактика игры в футбол.	4	64	68
6.	Соревнования по футболу.	-	6	6
7.	Заключительное занятие.	2	-	2
Итого:		18	126	144

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Техника безопасности на занятиях по футболу.

Тема 2. История развития футбола в России.

Теория: История развития футбола в России. Розыгрыш чемпионата России и кубка страны. Личности в футболе.

Тема 3. Правила игры по футболу.

Теория: Основные правила игры в футболе, которыми руководят судьи (главный и боковые). Положение офсайд, выброс мяча, подача углового, нарушения при отборе мяча и другие. Особенности игры в зале и на футбольном поле.

Тема 4. Техника игры в футбол.

Теория: Разучивание ударов. Остановка катящегося мяча. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Практика:

1. Разучивание ударов: внутренней стороной стопы, серединой подъёма, носком, внутренней частью подъёма, пяткой, резаный удар, с полулёта, с лёта.
2. Закрепление техники ударов в усложнённых условиях, в активном сопротивлении партнёра, в подвижных играх с мячом.
3. Совершенствование техники ударов правой и левой ногами
4. Разучивание техники остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стопой, остановка мяча подошвой, остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

5. Разучивание ударов: головой с места, головой в прыжке, головой в броске, головой боковой частью.
6. Разучивание техники ведения мяча: по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости, обманные движения (финты).
7. Разучивание техники отбора мяча с перехватом, с подкатом.
8. Разучивание техники ловли вратарем катящегося и низколетающего мяча, полувысокого и высоко летящего мяча. Отбивание вратарем летящего мяча. Разучивание техники ловли мячей, катящихся в стороне от вратаря, ловля низких, полувысоких, летящих в стороне от вратаря. Разучивание техники вбрасывания мяча.

Тема 5. Тактика игры в футбол.

Теория: Тактические особенности в футболе и мини-футболе

Открывание: игра с партнёром, квадрат, игра в четверо ворот.

Закрывание: двое против одного, один против двух, двое надвое, штурм ворот.

Ведение и отбор мяча: дриблеры, только вперёд, обведи партнёров.

Удары по воротам: удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта, борьба в воздухе.

Передача мяча: тактика передачи мяча по прямой, на ход партнёру. Тактика диагональных и поперечных передач.

Тактические комбинации: тактические комбинации в футболе и мини-футболе. Действия на поле двух или нескольких футболистов. Комбинации в игре и при розыгрыше стандартных положений. Основы наступательной игры (быстрота и неожиданность перемещений игрока). Наиболее распространённые комбинации: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.

Отбор мяча посредством согласованных действий: взаимодействие игроков при защите своих ворот. Отбор мяча при взаимном согласовании действий. Выбор места вратаря. Взаимодействие игроков с защитником.

Практика:

1. Разучивание тактических приемов взаимодействия с партнёром, квадрат. Игра в четверо ворот. Разучивание тактических приемов закрывания соперников двое против одного, один против двух, двое надвое. Тактика игры штурм ворот. Разучивание тактических приемов ведения и отбора мяча. Упражнения «только вперед», «обведи партнеров».
2. Разучивание тактических приемов ударов по указанной цели, с хода, с лёта, в борьбе в воздухе.

3. Разучивание тактических приемов передачи мяча по прямой, на ход партнёру, диагональных и поперечных пасов.
4. Разучивание основных тактических приемов игры: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.
5. Разучивание основных тактических приемов игры: взаимодействия игроков при защите своих ворот, отбора мяча при взаимном согласовании действий, выбора места вратаря, взаимодействия игроков с защитником

Тема 6. Соревнования по футболу.

Практика: Проведение или участие в соревнованиях школьных, районных, муниципальных, городских. На втором году обучения отводится большее количество учебного времени на проведение соревнований за счет уменьшения учебных часов по теме «Техника игры в футбол», так как учащиеся овладели первоначальными приемами и навыками владения мячом.

Тема 7. Заключительное занятие.

Теория: Определение лучших учащихся по результатам сдачи учебных нормативов. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование работы на следующий учебный год.

Учебно-тематический план

2 года обучения

№	Тема	Всего часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.	2	-	2
2.	История развития футбола в России.	2	-	2
3.	Правила игры в футбол.	4	-	4
4.	Техника игры в футбол.	4	56	60
5.	Тактика игры в футбол.	4	64	68
6.	Соревнования по футболу.	-	6	6
7.	Заключительное занятие.	2	-	2

Итого:	18	126	144
---------------	-----------	------------	------------

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях по футболу. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. История развития футбола в России.

Теория: История развития футбола в России. История розыгрыша чемпионата страны и кубка. Достижения российских клубов и сборной на мировых и европейских соревнованиях.

Тема 3. Изучение правил игры по футболу.

Теория: Основные правила игры в футболе, которыми руководят судьи (главный и боковые). Положение офсайд, выброс мяча, подача углового, нарушения при отборе мяча и другие. Правила игры по мини-футболу. Особенности игры в зале и на футбольном поле.

Тема 4. Техника игры в футбол.

Техника удара по мячу ногой

Удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъёма, удар носком, удар внутренней частью подъёма, удар пяткой, резанный удар, удар с полулёта, удар с лёта.

Практические занятия: Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Закрепление техники ударов в усложнённых условиях, в активном сопротивлении партнёра, в подвижных играх с мячом. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой, остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

Практические занятия: Разучивание техники остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стопой, остановка мяча подошвой, остановка опускающегося мяча внутренней стопой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы или серединой подъёма.

Удары по мячу головой

Удар головой с места, удар головой в прыжке, удар головой в броске, удар головой боковой частью.

Практические занятия: Разучивание ударов: головой с места, головой в прыжке, головой в броске, головой боковой частью.

Ведение мяча

Ведение мяча по прямой, ведение мяча по кругу, ведение мяча с изменением направления и скорости, обманные движения (финты).

Практические занятия: Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Отбор мяча

Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.

Практические занятия: Разучивание техники отбора мяча с перехватом, с подкатом.

Техника игры вратаря

Ловля вратарем катящегося и низколетящего мяча, ловля полу высокого мяча, ловля высоко летящего мяча. Отбивание вратарем летящего мяча. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, ловля низких, полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Вбрасывание мяча.

Практические занятия: Разучивание техники ловли вратарем катящегося и низколетящего мяча, полу высокого и высоко летящего мяча. Отбивание вратарем летящего мяча. Разучивание техники ловли мячей, катящихся в стороне от вратаря, ловля низких, полу высоких, летящих в стороне от вратаря. Разучивание техники вбрасывания мяча.

5. Тактика игры в футбол.

Тактические особенности в футболе и мини-футболе

Открывание: игра с партнёром, квадрат, игра в четверо ворот.

Закрывание: двое против одного, один против двух, двое надвое, штурм ворот.

Ведение и отбор мяча: дриблеры, только вперёд, обведи партнёров.

Практические занятия: Разучивание тактических приемов взаимодействия с партнёром, квадрат. Игра в четверо ворот. Разучивание тактических приемов закрывания соперников двое против одного, один против двух, двое надвое. Тактика игры штурм ворот. Разучивание тактических приемов ведения и отбора мяча. Упражнения «только вперед», «обведи партнеров». Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Удары по воротам

Удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта, борьба в воздухе.

Практические занятия: Разучивание тактических приемов ударов по указанной цели, с хода, с лёта, в борьбе в воздухе.

Передача мяча

Тактика передачи мяча по прямой, на ход партнёру. Тактика диагональных и поперечных передач.

Практические занятия: Разучивание тактических приемов передачи мяча по прямой, на ход партнёру, диагональных и поперечных пасов.

Тактические комбинации

Тактические комбинации в футболе и мини-футболе. Действия на поле двух или нескольких футболистов. Комбинации в игре и при розыгрыше стандартных положений. Основы наступательной игры (быстрота и неожиданность перемещений игрока). Наиболее распространённые комбинации: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.

Практические занятия: Разучивание основных тактических приемов игры: треугольник, стенка, скрещивание, розыгрыш стандартных положений, быстрый прорыв.

Отбор мяча посредством согласованных действий

Взаимодействие игроков при защите своих ворот. Отбор мяча при взаимном согласовании действий. Выбор места вратаря. Взаимодействие игроков с защитником.

Практические занятия: Разучивание основных тактических приемов игры: взаимодействия игроков при защите своих ворот, отбора мяча при взаимном согласовании действий, выбора места вратаря, взаимодействия игроков с защитником.

Тема 6. Соревнования по футболу.

Проведение или участие в соревнованиях школьных, районных, муниципальных, городских. На втором году обучения отводится большее количество учебного времени на проведение соревнований за счет уменьшения учебных часов по теме «Техника игры в футбол», так как учащиеся овладели первоначальными приемами и навыками владения мячом.

Тема 7. Заключительное занятие.

Определение лучших учащихся по результатам сдачи учебных нормативов. Подведение итогов работы за учебный год.

Методическое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на стадионе, при форс-мажорных обстоятельствах – спортивный зал. Для проведения занятий первого и второго года обучения на учебную группу необходимо следующее:

1. Ворота (для занятий в зале мини-футбольные, для занятий на футбольном поле - футбольные) – 2 штуки
2. Футбольные мячи – 6-8 штук
3. Стойки для обводки – 6 - 10 штук
4. Скакалки – 10 штук
5. Рулетка - 1 штука
6. Свисток – 2 шт.
7. Секундомер - 1 шт.

Для занятий футболом для каждого учащегося необходима спортивная форма (обувь, футболка, трусы или спортивные брюки).

Методическое обеспечение программы

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *A* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

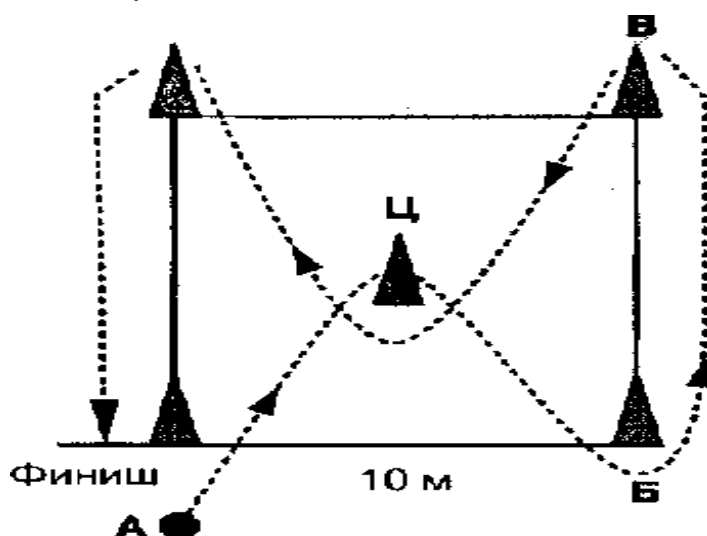


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

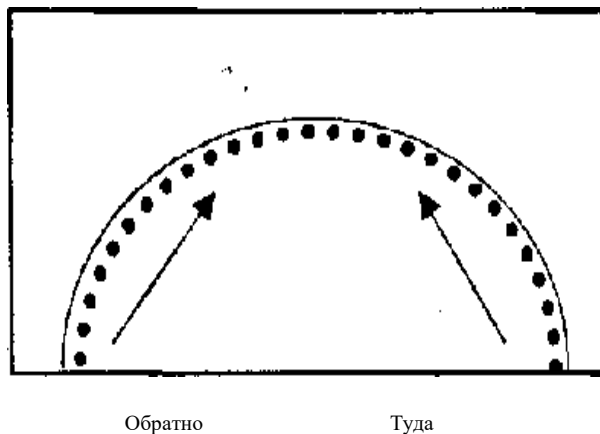


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек.) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП.

Бег 30 м с ведением мяча (сек.) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом 10 (раз)

Список литературы для детей и родителей:

1. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983
2. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977