

Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Физкультурно – оздоровительный комплекс в р. п. Красные Баки  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
«25» 08 2017 г.  
протокол № 3

«Утверждена»  
Директор:  Сотников С.В.  
«25» 08 2017 г.



# ФУТБОЛ

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

предназначена для занятий  
детей в возрасте от 7 лет  
в спортивно-оздоровительной группе  
срок реализации программы 2 года

Автор программы:  
тренер-преподаватель В.С.Алипов

р.п.Красные Баки  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>I. Пояснительная записка</b> .....                                | 3  |
| <b>II. Нормативная часть</b> .....                                   | 4  |
| 2.1. Система контроля и зачетные требования .....                    | 10 |
| 2.2. Учебный план.....   | 12 |
| 2.3. Примерный годовой план-график распределения учебных часов ..... | 13 |
| <b>III. Рабочая программа</b> .....                                  | 15 |
| 3.1. Теоретическая подготовка.....                                   | 15 |
| 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....                          | 16 |
| 3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....                    | 18 |
| 3.4. Техническая подготовка.....                                     | 21 |
| 3.5. Тактическая подготовка.....                                     | 23 |
| 3.6. Воспитательная работа.....                                      | 26 |
| 3.7. Психологическая подготовка.....                                 | 28 |
| <b>IV. Материал для практических занятий</b> .....                   | 30 |
| <b>V. Перечень информационного обеспечения</b> .....                 | 31 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу разработана тренером-преподавателем ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО» Алиповым В.С. на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и в соответствии с уставом ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО».

Программа предназначена для подготовки футболистов начального уровня в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по футболу.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на 46 недель непосредственной работы в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса, включая каникулярное время. Группы комплектуются предпочтительно из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах по данной программе составляет 2 года, по истечении которых, занимающиеся по желанию и по результатам контрольных нормативов могут перейти в группы начальной подготовки на предпрофессиональную программу.

Для этого этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Среди средств подготовки на первом году обучения широко используются подвижные. На втором году, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

После третьего года обучения учащийся должен освоить базовую технику владения мячом и передвижения с ним.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

### **Цели программы:**

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом и физической культурой, формирование здорового образа жизни;
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;
3. Формирование личности воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;



- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех способов владения мячом и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

#### **Дополнительные задачи подготовки:**

- подготовка детей для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу на соответствующий этап.

В СОГ зачисляются дети с 7 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь поступивших детей и детей, не сдавших контрольные нормативы и тесты по ОФП и СФП в группах НП (по дополнительным предпрофессиональным программам).

Программа рассчитана на 2 года обучения и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку.

#### **Комплектование спортивно-оздоровительных групп**

| Количество часов в неделю | Продолжительность одного занятия (мин) | Количество занятий в неделю | Возраст (лет) | Мин. количество учащихся (чел в группе) | Мак. количество учащихся (чел в группе) |
|---------------------------|--|-----------------------------|---------------|---|---|
| 6                         | 90                                     | 3                           | С 7           | 15                                      | 20                                      |

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия; теоретические занятия

(в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); участие во внутрифокских соревнованиях. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.



Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.)

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности на занятиях;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о футболе, лучших спортсменах и достижениях;

-диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

-футбольное поле;

-универсальный спортивный зал;

-тренажерный зал.

Формы работы:

-групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций и т.д.) – кинозал;

-групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;

-индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для воспитанников;

-занятия в рамках лагерей;

-просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по футболу- кинозал;

-психологическая, спортивная диагностика и тестирование.

Раз в три месяца тестирование можно проводить в форме соревнования в универсальном спортивном зале и футбольном поле. Причем участников разделить на небольшие группы по три человека. В итоге каждый участник займет призовое место в своей группе.

Данная форма будет стимулировать фактор успешности деятельности начинающих спортсменов, что в дальнейшем положительно скажется на устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям футболом. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание



нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники футбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий учащиеся должны уметь хорошо мячом. При этом начинать надо с освоения передач и пасов. Передача мяча (пас) - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в заданиях по

совершенствованию передач мяча, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям специфической деятельности футболистов, таких как: силовые и скоростно-силовые, скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

### **Материально-технические условия**

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо на футбольном поле: ворота футбольные комплект, мячи футбольные (переносные), фишки (переносные), секундомер (переносной), форма футбольная (переносная), скакалки (переносные), в универсальном зале: мобильный тренажер для обработки приема мяча, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные (переносные), ворота футбольные (переносные), уменьшенных размеров, гантели массивные (переносные), маты (переносные), фишки (переносные), складная мобильная ферма, секундомер (переносной), волейбольные телескопические стойки, тренажер силовой «Перекрестная тяга» (переносной), форма футбольная (переносная).

### **2.1. Система контроля и зачетные требования.**

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.



Система контрольных нормативов по футболу последовательно охватывает весь период обучения в Фоке. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Успешно освоившими программу считаются учащиеся, регулярно посещавшие тренировочные занятия и имеющие положительную динамику развития.

Перевод занимающихся из СОГ в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы (по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам), при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего этапа дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, производится решением тренерского совета.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

### **Нормативы ОФП и СФП для подготовки групп СОГ к переходу в группы НП.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)            |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Юноши                                     | Девушки                                   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м со старта<br>(не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта<br>(не более 6,9 с) |



|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | Бег на 60 м со старта<br>(не более 11,8 с)                 | Бег на 60 м со старта<br>(не более 12,0 с)                 |
|                            | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,3 с)                 | Челночный бег 3 x 10 м<br>(не более 9,5 с)                 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 135 см)                | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см)                |
|                            | Тройной прыжок<br>(не менее 360 см)                        | Тройной прыжок<br>(не менее 300 см)                        |
|                            | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 10 см) |
| Выносливость               | Бег на 1000 м  | Бег на 1000 м  |

ФОК организует работу с учащимися в течение учебного года. В периоды, совпадающие со школьными каникулами, ФОК работает в обычном режиме по утвержденному расписанию.

Учебный год для спортивно-оздоровительных групп начинается 1 сентября и заканчивается, годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 учебных недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ФОКа по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## 2.2. Учебный годовой план для спортивно-оздоровительных групп (в учебных часах)

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| Разделы подготовки                   | 3 года  |
| 1. Количество учебных недель         | 46      |
| 2. Возраст обучающихся               | С 7 лет |
| 3. Количество часов в неделю         | 6       |
| 4. Количество занятий в неделю       | 3       |
| 5. Продолжительность одного занятия: | 90 мин  |
| 6. СФП                               | 52      |
| ТТП                                  | 95      |
| ОФП                                  | 129     |
| Общее количество часов               | 276     |

### 2.3.Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (6 часов в неделю)

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность спортивно - оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

| Содержание  | Всего часов | сентябрь |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |   |   |   | декабрь |   |   |   | январь |   |   |   | февраль |   |   |   | март |   |   |   | апрель |   |   |   | май |   |   |   | июнь |   |   |   | июль |   |  |
|-------------|-------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|------|---|--|
|             |             | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 |   |      |   |  |
| ОФП         | 129         | 3        | 3 | 3 | 3 | 3       | 3 | 3 | 3 | 4      | 3 | 3 | 2 | 3       | 3 | 3 | 3 | 3      | 3 | 3 | 4 | 3       | 3 | 3 | 2 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3      | 3 | 3 | 3 | 2   | 3 | 3 | 4 | 3    | 3 | 3 | 3 | 3    | 3 |  |
| ТТП         | 95          | 2        | 2 | 2 | 2 | 2       | 2 | 2 | 3 | 4      | 2 | 2 | 1 | 3       | 2 | 2 | 2 | 2      | 2 | 2 | 4 | 3       | 2 | 2 | 1 | 3    | 2 | 2 | 2 | 2      | 2 | 2 | 3 | 1   | 2 | 2 | 4 | 3    | 2 | 2 | 2 | 2    | 2 |  |
| С           | 52          | 1        | 1 | 1 | 1 | 1       | 1 | 1 | 2 | 2      | 1 | 1 | 1 | 2       | 1 | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1 | 2       | 2 | 1 | 1 | 2    | 1 | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 2 | 1   | 1 | 1 | 2 | 2    | 1 | 1 | 1 | 1    | 1 |  |
| Всего часов | 276         | 6        | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 8 | 10     | 6 | 6 | 4 | 8       | 6 | 6 | 6 | 6      | 6 | 6 | 6 | 18      | 8 | 6 | 6 | 4    | 8 | 6 | 6 | 6      | 6 | 6 | 6 | 8   | 4 | 6 | 6 | 18   | 6 | 6 | 6 | 6    | 6 |  |

На спортивно-оздоровительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном и тренажерном залах.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на футбольном поле с акцентом на обучение техники работы с мячом и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в кинозале.



### III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### 3.1 Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### План теоретической подготовки

| № | Тема            | Краткое содержание  | Кол-во часов |
|---|-----------------|---|--------------|
| 1 | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом | 1            |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | в условиях спортивного зала и спортивной площадки.  |   |
| 2 | История футбола                                    | История развития футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего.  | 1 |
| 3 | Места занятия футболом, оборудованные и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по футболу.<br>Терминология в футболе.  | 1 |
| 4 | Гигиенические навыки.<br>Режим дня.                | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. | 1 |

### 3.2.Общая физическая подготовка (ОФП)

**Общая физическая подготовка** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для



мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с футбольными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте ( стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями,: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.



6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

7). **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол.

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с

«тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от



груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6). **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с



разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### 3.4. Техническая подготовка

1). **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.



Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **3.5. Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

#### **• Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

#### **Индивидуальная тактика**

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.



## **Групповая тактика**

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

## **Командная тактика**

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

### • Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

## **Индивидуальная тактика**

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

### **Групповая тактика**

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

### **Командная тактика**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и постепенного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*



### • Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площадки, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

#### **Действия вратаря в обороне**

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах* и *на выходах*.

#### **Действия вратаря в атаке**

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

*Организация атаки при ударе от ворот* заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

*Организация ответной атаки* используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

#### **Руководство действиями партнёров**

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах

### **3.6. Воспитательная работа**

Воспитательная работа с учащимися должна носить систематический и

планомерный характер. Она теснейшим образом связана с образовательным процессом и проводится повседневно на занятиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

**В качестве средств и форм** воспитательного воздействия используют занятия, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

**Методами воспитания** служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важно формирование воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к образовательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в образовательном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий по следующему плану:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- беседы на нравственные, эстетические темы, направленные на формирование трудолюбия;
- проведение праздников;



- встречи со знаменитыми людьми;
- встречи с ветеранами ВОВ, посещение памятников боевой славы;
- наставничество опытных спортсменов;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим учащимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **3.7. Психологическая подготовка**

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

7. Осознание игроками задач на предстоящую игру;

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

- а) Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- б) Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- с) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- д) Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся



## IV. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Упражнения для изучения техники футбола.

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Основная литература**

#### **Нормативные документы**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

4. Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

#### **Методическая литература**

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко —[текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.



2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. –336 с.
3. Голомозов С., Футбол. Передачи мяча по навесной траектории.- РГУФК. Москва 2004.-56 с.46
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2007. 1 этап (8–10 лет) –111 с.; 2 этап (11–12 лет) –204 с.; 3 этап (13–15 лет) –310 с.; 4 этап –165 с.
5. Перепелкин В.А. Восстановление работоспособности футболистов.-М: Олимпия.Человек, 2008-160 с.
6. Тунис Марк. Психология вратаря. –М.: Человек, 2010. –128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. –М.: Человек, 2010. –176 с
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.; ФиС, 1989
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

#### **Интернет ресурсы.**

|   |  |
|---|--|
| Министерство спорта РФ                    | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> |
| Министерство образования и науки РФ       | <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>  |
| Нижегородская областная федерация футбола | <a href="http://www/mfsprivolq.ru">www/mfsprivolq.ru</a>     |