

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской
области»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска
Саратовской области»
протокол № 3 от 13.08.2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ
г. Калининска Саратовской области»
_____ Кулешов Н.В.
приказ № 14 от 14 августа 2025 года_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок освоения программы – 2 года
Разработчик программы: Воробьев В.В.-
Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ г.
Калининска Саратовской области»

Г. Калининск
2025год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Программа направлена на развитие личности ребенка, развитие мотивации к занятию спортом, профилактику социального поведения.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявления разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы обучающийся мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. В условиях общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы:

- образовательная программа “Настольный теннис” имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.
- в процессе обучения включены занимательные, развивающие игры;
- в процессе ознакомления с настольным теннисом широко используются рассказы, показы;
- на практических занятиях обучающиеся играют в режиме онлайн, что еще больше повышает их интерес к игре;
- программой предусмотрена сочетание групповых занятий с индивидуальным подходом к ребенку.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся 7-18 лет.

Срок освоения программы: один год. Количество учебных часов - 144.

Форма обучения по программе «Настольный теннис» групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Уровень программы: ознакомительный

Режим занятий: проводятся с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта,
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы – постоянный. Условия набора обучающихся: группы формируются на условиях свободного набора, допускаются совместные занятия детей разного возраста и разного пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учетом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого.

Обучающиеся принимаются в группы по заявлению родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и личностных качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучать теоретическим основам игры в настольный теннис;
- формировать практические умения и навыки по настольному теннису;
- обучать технике и тактике настольного тенниса;
- формировать навыки получения новых знаний в настольном теннисе.

Развивающие: развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать волю к победе.

Воспитывающие:

- овладевать общечеловеческими ценностями и принимать их,
- сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни,
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность, формировать способность самооценки самоконтролю.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Настольный теннис» составляет 144 часа.

Требования к формированию тренировочных групп и объёму недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Этап подготовки	Период	Оптимальный	Максимальный	Максимальный	Возраст
-----------------	--------	-------------	--------------	--------------	---------

	обучения (лет)	(рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	количественный состав группы (чел.) <2>	объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)	
Ознакомительный	год	15-20	25	4	7-18

Содержание программы

Краткое описание содержания программного материала.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Программный материал:

1. Теоретическая подготовка:

- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- занятия физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения обучающихся на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

2. Практическая подготовка:

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений на подготовку наиболее важных в настольном теннисе - мышц туловища, ног, рук.

2.3. Техничко-тактическая, интегральная подготовка.

На возрастном уровне на этапах начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий .

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и подбор упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения упражнений;

- броски в стену и ловля теннисного мяча после отскока;
- различные виды жонглирования.

Календарный учебный график
Спортивно – оздоровительный этап
1 год обучения

Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема занятия	занятия Место проведе ния	Форма контроля
Теоретическая часть							
сентябрь			беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	МБОУ СОШ с. Степное	Собеседо вание , опрос
октябрь			беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	МБОУ СОШ с. Степное	Собеседо вание , опрос
ИТОГО часов теоретической части				2			
Практическая часть							
Сентябрь- май			Учебно- тренировоч ное занятие	30	Общая и специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ с. Степное	наблюден ие, анализ деятельнос ти
Сентябрь- май			Учебно- тренировоч ное занятие	40	Техническая подготовка	МБОУ СОШ с. Степное	наблюден ие, анализ деятельнос ти
Сентябрь- май			Учебно- тренировоч ное занятие	40	Тактическая подготовка	МБОУ СОШ с. Степное	наблюден ие, анализ деятельнос ти
Сентябрь- май			Учебно- тренировоч ное занятие	22	Игровая подготовка	МБОУ СОШ с. Степное	Игры, соревнова ния
Сентябрь- май			Учебно- тренировоч ное занятие	10	Соревнования	МБОУ СОШ с. Степное	Товарищес кие встречи, игры,соре внования
ИТОГО часов практической части				142			
Общее количество часов				144			

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь: наличие спортивного зала, теннисные столы, наборы ракеток, мячи для настольного тенниса

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы; журналы и справочники, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры - преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить тренировочные занятия по настольному теннису тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- *уровень физического развития спортсменов;*
- *биологические особенности организма;*
- *особенности адаптации к нагрузкам.*

Организуя образовательный процесс тренеры-преподаватели используют следующие **методы обучения**:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.
- Практические и теоретическое.

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки обучающегося. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности теннисиста, усиливая это воздействие.

Тренировочные формы соревновательного упражнения - это тоже целостные игровые действия, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс совершенствования.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью тренировочного процесса должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства

ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений. В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Система контроля и зачетные требования Программы

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения итоговой аттестации, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

3. Список литературы и электронных источников

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
2. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом ихвозраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
3. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательнаяпрограмма и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУСПбНИИФК, 2013. – 65 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. -336 с.
5. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф.дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. 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.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.:Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТДивизион, 2006. – 112с.

11. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. –М.: Граница, 2008 – 272 с.
13. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

Интернет-ресурсы

VideoTrainingVV (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.

Дневник Конеджера - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".

Футбол-удары.рф Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенства.