

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Веселовский центр творчества

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

Веселовский ЦТ

Г.А. Лямкина

Приказ №173 от 01.09.2023г.



Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 28.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Общая физическая подготовка"**

Возраст обучающихся :12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Даютова И.Г.

педагог дополнительного  
образования

п. Весёлый  
2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно- тематический план.....	12
Календарно- тематический план.....	20
Содержание программы.....	34
Методическое обеспечение программы.....	39
Список литературы.....	44

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

**Направленность программы и направление деятельности.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Вид программы и её уровень.** Программа модифицированная, разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Уровень программы - углубленный.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП учащийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Новизна дополнительной программы.** Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и

культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью данной образовательной программы является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Отличительные особенности программы от других программ:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области различных видов спорта, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Объем программы.** Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – четыре года. Сроки реализации программы зависят от поставленных целей и объема содержания. Для достижения высоких результатов и оказания качественных услуг дополнительного образования.

Программа первого, второго года обучения – программа начального уровня-программа укрепления здоровья, развитие физических качеств.

Программа третьего, четвертого года обучения – программа совершенствования знаний и умений, повышения мастерства.

1-й год обучения - 36 часа в год.

2-й год обучения - 144 часа в год.

3-й год обучения - 216 часов в год.

4-й год обучения - 216 часов в год.

#### **Режим занятий.**

1-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 учебным часу.

2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебным часа.

3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебным часа.

4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебным часа.

Продолжительность занятий: 40 минут.

#### **Формы и методы образовательного процесса.**

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.) Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные, районные соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

*Личностные результаты* отражаются в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и славную историю побед наших борцов на соревнованиях самого высокого ранга

*Метапредметные результаты* проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

*Предметные результаты* освоения разделов программы отражают формирование первоначальных представлений об их значении для укрепления физического, социального и психологического здоровья человека.

### **Первый год обучения**

Учебно–воспитательный процесс строится таким образом, чтобы занятия борьбой, способствовали развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

**Цель:** отбор, комплектование и сохранность учебных групп;

#### **Задачи:**

- ознакомление с основными средствами подготовки спортсмена;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.

#### **После первого года обучения учащиеся научатся:**

- нормам поведения в коллективе и в обществе;
- правилам техники безопасности ,
- гигиене, закаливанию, режиму физкультурника.
- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;



- оказывать первую медицинскую помощь;

**Овладеют:**

- знаниями и навыками приобретенные основы техники и тактики спортивных игр;
- элементы акробатики и гимнастики.

**Второй год обучения**

**Цель:** овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения самостоятельных занятий;

**Задачи:**

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для по следующих занятий.

**После второго года обучения учащиеся научатся:**

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнить основные элементы техники и тактики спортивных игр;
- выполнять игровые комплексы;

Овладеют: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой.

общеразвивающими и специальными подготовительными упражнениями

**Третий год обучения**

Специфика деятельности учащихся на занятиях по общей физической подготовки интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации

отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать занятия для воспитания всесторонне развитой личности.

**Цель:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

**Задачи:**

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведения соревнований.

**После третьего года обучения учащиеся научатся:**

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения приемов в спортивных играх

Овладеют:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;
- основными требованиями к тактике и технике спортивных игр;
- основами методического обучения и тренировки спортсмена;

**Четвертый год обучения**

Специфика деятельности учащихся на занятиях по общей физической подготовке – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют педагогу формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально - этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

**Цель:** повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

**Задачи:**

- овладение основами техники и тактики в различных видах спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;

- приобретение навыков в организации и проведения

**После четвертого года обучения воспитанники научатся:**

- проводить тренировочные и соревновательные игры с учетом тактического плана;

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;

- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций в волейболе ,баскетболе и д. р. видов спорта

Овладеют:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;

- основными требованиями к тактике и технике спортивных игр.

### Учебно-тематические план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические занятия	Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
1.	Физическая культура и спорт	1		1	Групповая	Устный опрос
2.	«ОФП» в системе физического воспитания учащихся	1		1		Устный опрос
3.	История Российского физкультурного движения	1		1	Групповая	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1		1	Групповая	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1		1	Групповая	Устный опрос
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка	5	4	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы

7.	Общие основы тактики-техники спортивных игр.	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы
8.	Воспитание физических качеств	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы.
9.	Игровые комплексы	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы
10.	Врачебный контроль	2		2	Групповая	
11.	Восстановительные мероприятия	2		2	Групповая	
	ИТОГО	36	19	17	Групповая	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические Занятия	Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
1.	Физическая культура и спорт	1		1	групповая	Устный опрос
2.	«ОФП» в системе физического воспитания учащихся	1		1	групповая	Устный опрос
3.	История Российского физкультурного движения	1		1	групповая	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1		1	групповая	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1		1	групповая	Устный опрос
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка	21	20	1	групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы
7.	Общие основы тактики-техники	39	38	1	групповая	Устный опрос, контрольно-

	спортивных игр.					переводные нормативы
8.	Воспитание физических качеств	47	45	2	групповая	Устный опрос, контрольно- переводные нормативы
9.	Игровые комплексы	22	20	2	групповая	контрольно- переводные нормативы, устный опрос
10.	Врачебный контроль	4	2	2	групповая	
11.	Восстановительные мероприятия	6		6	групповая	
		144	125	19	групповая	

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические Занятия	Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
1.	Физическая культура и спорт	1	1		групповая	Устный опрос
2.	«ОФП» в системе физического воспитания учащихся	1	1		групповая	Устный опрос
3.	История Российского физкультурного движения	1	1		групповая	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		групповая	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		групповая	Устный опрос
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и само страховка	21		21	групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы.
7.	Общие основы тактики-техники	66	1	65	групповая	Устный опрос, контрольно-



	спортивных игр.					переводные нормативы
8.	Воспитание физических качеств	86		86	групповая	контрольно- переводные нормативы
9.	Игровые комплексы	28		28	групповая	контрольно- переводные нормативы
10.	Врачебный контроль	4	2	2	групповая	
11.	Восстановительные мероприятия	6		6	групповая	
	ИТОГО	216	8	208		

### Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
1.	Физическая культура и спорт	1	1		групповая	Устный опрос
2.	«ОФП» в системе физического воспитания учащихся	1	1		групповая	Устный опрос
3.	История Российского физкультурного движения	1	1		групповая	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1		групповая	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		групповая	Устный опрос
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка	21		21	групповая	контрольно-переводные нормативы
7.	Общие основы тактики-техники спортивных игр.	66	1	65	групповая	Устный опрос, контрольно-

						переводные нормативы
8.	Воспитание физических качеств	86		86	групповая	контрольно- переводные нормативы
9.	Игровые комплексы	28		28	групповая	контрольно- переводные нормативы
10.	Врачебный контроль	4	2	2	групповая	Устный опрос контрольно- переводные нормативы
11.	Восстановительные мероприятия	6		6	групповая	
	ИТОГО	216	8	208		

### Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоре- тичес- кие Занят ия	Практическ ие занятия	Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
1.	Физическая культура и спорт	1		1	Групповая	Устный опрос
2.	«ОФП» в системе физического воспитания учащихся	1		1	Групповая	Устный опрос
3.	История Российского физкультурного движения	1		1	Групповая	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1		1	Групповая	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1		1	Групповая	Устный опрос
6.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения учащихся. Страховка и самостраховка	5	4	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы

7.	Общие основы тактики-техники спортивных игр.	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы
8.	Воспитание физических качеств	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы.
9.	Игровые комплексы	6	5	1	Групповая	Устный опрос, контрольно-переводные нормативы
10.	Врачебный контроль	2		2	Групповая	
11.	Восстановительные мероприятия	2		2	Групповая	
	ИТОГО	36	19	17		

### Календарно- тематический план 2-3 год обучения

№	Дата	Кол-во часов	Содержание занятия	Оснащение
1.		2	Вводное занятие. Теоретическое занятие. Техника безопасности. Профилактика травматизма Легкая атлетика. Правильное дыхание. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Бег 10 мин. ОРУ.Занятия на брусках. Практическое занятие.	Программа «ОФП», инструктаж.  Маты;
2.		2	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Упражнения с отягощением. Гири, штанга . Упражнения с собственным весом.Практическое занятие.	Штанга; Прыгалка; Мяч; Гири;
3.		2	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Цели и задачи .Гигиена спортсмена. Теоретическое занятие. Упражнения на укрепление мышц с резиновым эспандером. Практическое занятие.	Гантели; Спортивные снаряды.
4.		2	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Строевые упражнения. Акробатика. Отработка кувырков. Практическое	

			занятие..Упражнения с резиновым эспандером.
5.		2	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.
6.		2	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом. Практическое занятие.
7.		2	Упражнения на развитие силы мышц ,рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц ног.. Практическое занятие.
8.		2	Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие. Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.
9.		2	Развитие силовой выносливости.Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие. Игра «Борцовское регби».
10.		2	Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности. Практическое занятие.
11.		2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие ..Легкая атлетика. Оздоровительный бег. . Прыжки. Практическое занятие.
12.		2	Развитие ловкости и силы .Упражнения с отягощениями. Гири,

			штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.
13.		2	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.
14.		2	Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.
15.		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.
16.		2	Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, спины. Практическое занятие.
17.		2	Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.
18.		2	Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.
19.		2	Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.
20.		2	Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.
21.		2	Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие. Упражнения на развитие силы.. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие.
22.		2	Футбол. История, правила. Теоретическое занятие. Футбол. Практическое занятие.
23.		2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.. Практическое занятие.
24.		2	Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком ,переворот через руки. Практическое занятие.
25.		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.



26.		2	Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.	
27.		2	Футбол в зале. Практическое занятие. «Борцовское» регби.	
28.		2	Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.	
29.		2	Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. «Борцовское «регби». Практическое занятие.	
30.		2	Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Практическое занятие.	
31.		2	Врачебный контроль, самоконтроль.. Теоретическое занятие. Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.	
32.		2	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег. Практическое занятие.	
33.		2	Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.	
34.		2	«Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.	
35.		2	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие. Игры на координацию движения. Практическое занятие.	
36		2	Акробатика. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Строевые упражнения. Акробатика. Отработка кувырков. Практическое занятие.. Упражнения с резиновым эспандером.	
37		2	Упражнения на реакцию. Цели, задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Упражнения на реакцию. Игры с элементами борьбы. Практическое занятие.	
38		2	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности.	

			Теоретическое занятие. Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом. Практическое занятие.
39		2	Упражнения на развитие силы мышц ,рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц ног.. Практическое занятие.
40		2	Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие. Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.
41		2	Развитие силовой выносливости.Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие. Игра «Борцовское регби».
42		2	Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности. Практическое занятие.
43		2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Оздоровительный бег. Прыжки. Практическое занятие.
44		2	Развитие ловкости и силы. Упражнения с отягощениями. Гири, штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.
45		2	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.
46		2	Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.
47		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и

			быстроты. Практическое занятие.	
48		2	Упражнения на развитие силы мышц ног, рук.спины. Практическое занятие.	
49		2	Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.	
50		2	Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.	
51		2	Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.	
52		2	Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.	
53		2	Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие. Упражнения на развитие силы. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие.	
54		2	Футбол. История, правила. Теоретическое занятие. Футбол. Практическое занятие.	
55		2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие.	
56		2	Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, переворот через руки. Практическое занятие.	
57		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	
58		2	Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.	
59		2	Футбол в зале. Практическое занятие. «Борцовское» регби.	
60		2	Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.	
61		2	Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. «Борцовское «регби». Практическое занятие.	

62		2	Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Практическое занятие.	
63		2	Врачебный контроль, самоконтроль.. Теоретическое занятие. Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.	
64		2	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег. Практическое занятие.	
65		2	Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.	
66		2	«Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.	
67		2	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие. Игры на координацию движения. Практическое занятие.	
68		2	Упражнения на силу. Цели, задачи. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Упражнения на силу. Упражнения с собственным весом. Практическое занятие.	
69		2	Упражнения на развитие силы мышц, рук, спины. Цели и задачи, основные упражнения. Теоретическое занятие. Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.	
70		2	Упражнения на тренажерах. Техника безопасности, особенности. Теоретическое занятие. Развитие ловкости и гибкости. Практическое занятие.	
71		2	Развитие силовой выносливости. Упражнения с резиновым эспандером.. Отработка упражнений на тренажерах. Практическое занятие. Игра «Борцовское регби».	
72		2	Основные элементы комплексов общеразвивающих упражнений на	

			развитие силовой выносливости, координации движений. Техника безопасности. Практическое занятие.	
73		2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Теоретическое занятие. Легкая атлетика. Оздоровительный бег. Прыжки. Практическое занятие.	
74		2	Развитие ловкости и силы. Упражнения с отягощениями. Гири, штанга. Упражнения с собственным весом, Практическое занятие.	
75		2	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура. Общеукрепляющие упражнения. Практическое задание.	
76		2	Акробатика. Развитие силы мышц шеи. Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.	
77		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	
78		2	Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, спины. Практическое занятие.	
79		2	Комплексы упражнений на развитие ловкости гибкости. Практическое занятие.	
80		2	Оздоровительный бег. Развитие выносливости. Практическое занятие.	
81		2	Групповые упражнения на развитие силы и выносливости. Практическое занятие.	
82		2	Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков.	
83		2	Гигиена, закаливание и режим спортсмена Теоретическое занятие. Упражнения на развитие силы. Гири, штанга, перекладина. Практическое занятие.	

84		2	Футбол. История, правила. Теоретическое занятие. Футбол. Практическое занятие.	
85		2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Практическое занятие.	
86		2	Акробатика. Отработка упражнений: прыжок с кувырком, переворот через руки. Практическое занятие.	
87		2	Упражнения на реакцию. Игры и эстафеты на развитие ловкости и быстроты. Практическое занятие.	
88		2	Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.	
89		2	Футбол в зале. Практическое занятие. «Борцовское» регби.	
90		2	Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.	
91		2	Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. «Борцовское «регби»». Практическое занятие.	
92		2	Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Практическое занятие.	
93		2	Врачебный контроль, самоконтроль. Теоретическое занятие. Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.	
94		2	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег. Практическое занятие.	
95		2	Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.	
96		2	«Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.	
97		2	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие. Игры на координацию движения. Практическое занятие.	
98		2	Упражнения на развитие силы мышц ног. Практическое занятие.	

99		2	Футбол в зале. Практическое занятие. «Борцовское» регби.	
100		2	Упражнения на гибкость. Растяжка. Практическое занятие.	
101		2	Эстафеты. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. «Борцовское «регби». Практическое занятие.	
102		2	Борцовское регби. Правила. Техника безопасности. Теоретическое занятие. Практическое занятие.	
103		2	Врачебный контроль, самоконтроль. Теоретическое занятие. Акробатика. Развитие мышц шеи Отработка упражнений на мосту. Практическое занятие.	
104		2	Легкая атлетика. Занятия на брусьях, оздоровительный бег. Практическое занятие.	
105		2	Упражнения на развитие мышц ног. Практическое занятие.	
106		2	«Борцовское» регби на коленях. Практическое занятие.	
107		2	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие. Игры на координацию движения. Практическое занятие.	
108		2	Игры на координацию движений. Задачи, техника безопасности. Теоретическое занятие. Игры на координацию движения. Практическое занятие.	

## Содержание программы

### **1.Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие спорта в России. Значение и место общей физической подготовки в системе физического воспитания. Современный спорт и пути его дальнейшего развития.

### **2.Краткий обзор развития в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4.Личная и общественная гигиена:**



Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **5.Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6.Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, 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 исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения 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, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с 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 группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по спортивным играм можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий обучающего в игре.

Обучающиеся спортивным играм должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть во все спортивные игры. Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности спортсмена на поле в каждой игровой ситуации. Основой игровых действий спортсмена в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

**Техническая подготовка.** «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги,руки.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения

9. Контрольные испытания

### **Методическое обеспечение программы.**

### **Методическое сопровождение программы.**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям спортивными играми; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов данного вида спорта; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, , видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по видам спорта и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность обучающего, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде комплексов, разработанных педагогом дополнительного образования

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, футбольные ворота

-физкультурный зал (зал 18м на 9м) деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

### **Диагностические материалы.**

**В группах первого года** обучения диагностика должна быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

- челночный бег 4х9м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400



	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### **Список литературы для педагогов:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

### **Список литературы для родителей:**

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010