

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Согласовано на заседании
Экспертного совета регионального центра
выявления и поддержки одаренных детей
Рязанской области
Протокол № 3 от 21.05.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ОГБУДО «ДЭБЦ»
А.М.Брыков

**Дополнительная интенсивная общеразвивающая программа
«Футбол»**

Рязань 2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Интенсивная профильная смена по футболу» реализуется для достижения результатов Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Футбол – это командная игра со своими законами и правилами. Отличительными особенностями современного футбола являются возросшая интенсивность, и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники тактики. Но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. Футбол является базовым видом спорта на территории Рязанской области.

«Интенсивная профильная программа по футболу» способствует развитию физической активности занимающихся; приобретению новых игровых навыков; повышению уровня игры и улучшению результатов соревновательной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы предполагает использование в тренировочном процессе аппаратно-программный комплекс (АПК) «Варикард» для оценки вариабельности сердечного ритма, то есть приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды; АПК «Стань чемпионом» для отбора спортивно одарённых детей, их спортивной ориентации на основе автоматизированной и комплексной скрининговой оценки психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма.

Актуальность. Для создания условий поступательного и стабильного развития футбола в Рязанской области и обеспечения успешного выступления спортивных сборных команд Рязанской области на всероссийских соревнованиях необходимо совершенствовать методики отбора и подготовки футболистов на всех этапах в соответствии с требованиями времени и с учетом изменений, произошедших в мировом спорте за последний олимпийский цикл. В современном мире технологии стали неотъемлемой частью спорта высших достижений и даже в детско-юношеском спорте сегодня широко используется различное высокотехнологичное оборудование, которое позволяет повысить результат и сделать тренировку более эффективной.

Диагностическая аппаратура, позволяющая управлять состоянием спортсмена во время тренировок, применение приборов и систем, анализирующих информацию о спортсмене во время нагрузки просто необходимо. Особенно необходима диагностика спортивной одаренности.

Как известно, спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки. Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем.

Поэтому спортивный отбор – это сложный многоступенчатый процесс, эффективный только тогда, когда комплексная методика оценки характеристик юных спортсменов применяется на каждом этапе его подготовки и исключены случаи применения неадекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок.

В связи с этим данная общеразвивающая программа, которая предусматривает использование в учебно-тренировочном процессе футболистов аппаратно-программные комплексы «Варикард» и «Стань чемпионом», актуальна. Программа поможет адаптировать тренировочный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия одаренности, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов.

Кластерное взаимодействие Программы с программами спортивной подготовки, реализуемыми в спортивной школе, обеспечивает непрерывный процесс повышения спортивного мастерства.

Важнейшими элементами новизны Программы и отличительной особенностью от традиционного подхода к реализации программ спортивной подготовки являются:

- индивидуальный подход высококвалифицированного тренерского и преподавательского состава к подготовке каждого спортсмена;

- мастер-классы от ведущих футболистов и тренеров Рязанской области;

- лекции и практические занятия от ведущих специалистов по теории и методике футбола;
- взаимодействие и обмен опытом сильнейших юных футболистов Рязанской области;
- применение высокотехнологичных методик спортивной подготовки и спортивного отбора, которые не доступны по месту проживания;
- развитие эмоциональной устойчивости юных спортсменов с помощью современных технологий.

При разработке данной Программы использован передовой опыт ведущих тренеров по футболу, результаты научных исследований и рекомендации спортивной медицины.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» с изменениями на 29.04.2021;
- приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- приказ Минспорта РФ от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно-одаренных детей»;
- правила вида спорта «футбол», утверждены Приказом Минспорта РФ от 15.08.2016 № 965 с изменениями от 14.12.2017.

Также Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты регионального Центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Рязанской области (далее – Центр) – устав, регламент, правила внутреннего распорядка и т.д.

Педагогическая целесообразность. В рамках дополнительной общеразвивающей программы, в соответствии с целями и задачами программы в режиме дня используются следующие формы образовательной деятельности: совместная деятельность педагога с детьми (учебно-тренировочное занятие, психологический тренинг, квест, беседа, контрольно-диагностическое занятие, мастер-класс) и самостоятельная деятельность детей (утренняя гигиеническая гимнастика, двигательная активность в течение дня); методы образовательной деятельности, которые неразрывно связаны с волевыми и эмоциональными компонентами, условно разделены на собственно интеллектуальные, интеллектуально-эмоциональные и интеллектуально-волевые методы; методы обучения (практические, наглядные и словесные).

Цели программы:

- обучение игроков умению готовиться к игре, управлять состоянием в ходе матча и восстанавливаться после него;
- выявление талантливых спортсменов по виду спорта футбол, максимальное развитие их потенциала, повышение уровня подготовки и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактико-технических взаимодействий игроков;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов-футболистов.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать теоретические знания об истории развития футбола в Рязанской области и психологической подготовке игроков;
- сформировать практические умения готовиться к игре, управлять состоянием в ходе игры и восстанавливаться после нее;
- познакомить юных спортсменов с диагностическими методами АПК «Варикард» и «Стань чемпионом»;

развивающие:

- развивать специальные двигательные способности и рациональную структуру скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде для достижения высокого уровня спортивно-технического мастерства;

воспитательные:

- способствовать овладению ключевыми компетенциями, обеспечивающими стабильность и надежность в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- формировать антидопинговое мировоззрение и опыт самостоятельной учебно-тренировочной деятельности.

Адресат программы: спортивно одаренные футболисты (юноши 2007-2008 г.р.), отобранные на основании утвержденных критериев (победители и призеры первенства Рязанской области сезона 2019).

Сроки реализации: 60 часов, 14 дней

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности:

- Фронтальная (беседа, мастер-класс, показ, объяснение, квест);
- коллективная (игровая и соревновательная деятельность);
- групповая (работа в малых группах на учебно-тренировочных занятиях и психологических тренингах);
- индивидуальная для диагностики (скрининговой оценки психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма; оценки вариабельности сердечного ритма,).

Режим занятий: 2-3 занятия в день. Продолжительность занятия 1-2 академических часа.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- знание истории развития футбола в Рязанской области;
- объективная оценка перспективности уровня подготовленности футболистов;
- умение использовать приемы психологической подготовки (эмоциональный настрой на игру, управлять состоянием в ходе игры и восстанавливаться после нее) для успешной соревновательной деятельности;
- повышение уровня развития специальных двигательных способностей (скоростных, скоростно-силовых, силовых, и координационных);
- сформированное антидопинговое мировоззрение;
- ориентированность на самостоятельную учебно-тренировочную деятельность.

Критерии и способы определения результативности: педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочной деятельности юных футболистов, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирование физических способностей, диагностика психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма, квест.

Формы подведения итогов: соревнования или контрольные игры; протокол тестирования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тренировочного мероприятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	8	-	8
2.	Специальная физическая подготовка (развитие быстроты реакции и движений, координации движений и чувства мяча, скоростно-силовых и силовых способностей)	12	-	12
3.	Техническая подготовка:	10	-	10
3.1.	Техника передвижения игрока. Обманные движения и финты	4	-	4
3.2.	Техника передачи мяча, пасов и ударов	2	-	2
3.3.	Техника атакующих действий	2	-	2

4.	Теоретическая и психологическая подготовка	8	5	3
4.1.	История развития футбола в Рязанской области	2	2	-
4.2.	Антидопинговые правила и тестирование РУСАДА	2	1	1
4.3.	Эмоциональный настрой перед игрой, управление состоянием в ходе игры и восстановление после игры (приемы релаксации)	4	2	2
5.	Технико-тактическая и интегральная подготовка	18	-	18
5.1.	Тактика быстрых взаимодействий в футболе.	8	-	8
5.2.	Принципы взаимодействия в паре при проходе.	2	-	2
5.3.	Принципы контроля мяча	2	-	2
5.4.	Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игре.	4	-	4
5.5.	Создание преимущества в зоне атаки	4	-	4
6.	Диагностика АПК «Варикард», «Стань чемпионом», анкетирование	2	1	1
7.	Соревновательная деятельность или контрольные игры	2	-	2
	ИТОГО:	60	6	54

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Выполнение общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастическими палками, со скакалками, без предмета), направленными на развитие гибкости и координации. Упражнения, направленные на развитие собственно-силовых способностей (сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, разгибание спины лежа на животе, приседания в различных стойках и др.). Упражнения на верхний плечевой пояс и руки с гантелями. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (различные прыжки с опорой и без, из различных исходных положений, на одной ноге, с поворотом через правое и левое плечо и др.). Кроссовая подготовка для развития аэробной выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции и движений, координации движений и чувства мяча, скоростно-силовых и силовых способностей.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 1-3 кг). Пскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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 (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски

футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. 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 м) 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 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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 вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» 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. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей

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

Тема 3. Техническая подготовка

3.1. Техника передвижения игрока

Обманные движения и финты.

Практические занятия. Техника передвижения игрока: бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной); прыжки (толчком одной ноги, толчком двумя ногами одновременно и

последовательно); остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две ноги); повороты (переступанием, прыжком в стороны и назад, на опорной ноге). Условия выполнения передвижения (бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки и повороты на месте и в движении).

Обманные движения и финты. Соперник со стороны в ситуации 2х1. Отбор мяча в ситуации 1х1. Ситуация 1х1 лицом к лицу.

3.2. Техника передачи и приема мяча, пасов и ударов

Практические занятия. Техника передачи мяча. Техника короткой, средней и длинной передачи мяча. Техника пасов и ударов (по воротам с добиванием). Техника короткой диагональной передачи. Техника приема мяча низом и прием мяча с воздуха.

3.3. Техника атакующих действий

Практические занятия. Отработка навыков игры, когда защитник атакует со спины. Техника ухода с мячом в сторону после ведения и после приема передачи.

Тема 4. Теоретическая и психологическая подготовка

4.1. История развития футбола в Рязанской области

Квест. Первое сообщение о футболе в рязанской газете. Первые команды по футболу в Рязанской области. Первые соревнования по футболу (Первенство Рязани). Развитие футбола до Великой Отечественной войны и после войны. Известные игроки рязанщины. Лучший результат рязанских футболистов.

4.2. Антидопинговые правила и тестирование РУСАДА

Теоретические занятия. Всемирный антидопинговый кодекс. Общероссийские антидопинговые правила. Допинг-контроль. Дисквалификация. Образовательные программы. Обучающий семинар в онлайн.

Практические занятия. Тестирование РУСАДА в онлайн.

4.3. Эмоциональный настрой перед игрой, управление состоянием в ходе игры и восстановление после игры (приемы релаксации)

Теоретические занятия. Значение психологической подготовки в игровой деятельности. Приемы психологической подготовки: эмоциональный настрой перед игрой (медитация, аутотренинг, дыхательные методики) и управление эмоциональным состоянием в ходе игры. Восстановительные мероприятия после игры (приемы снятия эмоционального перевозбуждения, приемы релаксации, в том числе дыхательные практики).

Практические занятия. Выполнение приемов психологической подготовки для эмоционального настроя перед игрой, управления состоянием в ходе игры. Выполнение различных практик для восстановления после игры.

Тема 5. Техничко-тактическая и интегральная подготовка

5.1. Тактика быстрых взаимодействий в футболе

Практические занятия. Тактика быстрых взаимодействий в футболе. Атака через центр. Атака через центр в ситуации 3х2. Взаимодействие в тройках. Принципы построения атаки 4х2, с последующей быстрой атакой и взятием линии в ситуации 3х2. Атака через центр 4х2.

5.2. Принципы взаимодействия в паре при проходе

Практические занятия. Принципы взаимодействия в паре при проходе. Перепас с продвижением вперед. Стенка через центр. Финт назад – врывание в зону. Параллельная стенка.

5.3. Принципы контроля мяча

Практические занятия. Остановка и контроль мяча (упражнения на остановку и контроль мяча в паре с партнером и в учебной игре). Владение мячом (группа упражнений направлена на

улучшение техники контроля и владения мячом стопой, которые необходимы для отработки навыков обводки соперника: поочередное касание мяча носком стопы, поочередное касание мяча внутренней частью стопы и внешней, перекаты подошвой, перекаты двумя ногами, перекаты вперед и назад, перекаты вперед и назад подъемом стопы).

5.4. Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игре

Практические занятия. Двусторонняя игра. Отработка технических и тактических действий в игре.

Игровые задания в паре и группах.

Например: 1). Игроки выстраиваются колоннами навстречу друг другу. Игрок А передает мяч игроку В и тут же стартует, обегает оба флажка, расположенных с его стороны, и становится в конец противоположной колонны В. Игрок В принимает мяч, обрабатывает его, ведет до определенной отметки, делает оттуда передачу следующему игроку в колонне А, стартует, обегая флажки сбоку, и становится в конец колонны А.

2). Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также «брать» чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего.

Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей и др.

5.5. Создание преимущества в зоне атаки

Практические занятия. Создание преимущества в зоне атаки. Построение атаки и создание преимущества в зоне мяча. Отработка удара после приема и по катящемуся мячу.

Тема 6. Диагностика АПК «Варикард», «Стань чемпионом», анкетирование

Теоретические занятия. Значимость диагностических методик в подготовке спортсменов. Организация и правила диагностики аппаратно-программными комплексами «Варикард» и «Стань чемпионом». Организация анкетирования «Самооценка спортсмена», «Мотивы занятий спортом», «Отношение к занятиям футболом».

Практические занятия. Проведение диагностики АПК «Варикард» и «Стань чемпионом». Проведение анкетирования по методике А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом», «Отношение к занятиям футболом».

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы и методы проведения занятий:

Традиционные:

- учебно-тренировочные занятия
- утренняя гимнастика

Активные и интерактивные:

- квесты
- разбор игровых ситуаций
- психологические тренинги

Учебные (дидактические) материалы:

Методические разработки квестов, материал для проведения тестирования

Формы контроля:

Промежуточный контроль: индивидуальная оценка, которая формируется на основе совокупного учета данных: тренерского контроля в течение занятий.

Итоговый контроль: диагностика (тестирование) уровня физической, специальной технической подготовленности, психофизиологических особенностей и возможностей юных футболистов.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>Спортивные объекты</i>			
1.	Футбольное поле	единица	1
2.	Спортивная площадка	единица	1
3.	Спортивный городок с плоскостными сооружениями для силовой подготовки	единица	1
<i>Аудитории</i>			
4.	Аудитория для теоретической и психологической подготовки и реализации образовательной части Программы	единица	1
<i>Место проживания и питания</i>			
5.	Комнаты на 4-5 спортсменов и отдельные номера для сопровождающих (по 2 человека)	единица	Согласно номерного фонда
6.	Столовая	единица	1
<i>Восстановительно-оздоровительный комплекс</i>			
7.	Бассейн	единица	1
<i>Спортивное оборудование и инвентарь</i>			
9.	Ворота футбольные	комплект	2
10.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
11.	Гантели (от 1 до 3 кг)	комплект	6
12.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	комплект	6
13.	Мяч футбольный	штук	44
14.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	2
15.	Сетка для переноски мячей	штук	4
16.	Стойки для обводки	штук	40
17.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	12
<i>Мультимедийное оборудование</i>			
18.	Ноутбук	штук	2
19.	Мультимедийный проектор	штук	2