

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Занятие по программе «Футбол» строится по классической трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части, у каждой из которых собственные педагогические и физиологические функции.

- подготовительная часть. Проводится на футбольном поле или в спортивном зале и создает условия для последующей работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические и тактические элементы, которые предстоит отрабатывать в основной части. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность спортивной формы и экипировки, оценивается текущее самочувствие занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется через комплекс общеразвивающих упражнений, повышающих температуру тела, активизирующих кровообращение в мышцах и улучшающих подвижность суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными и скрестными шагами, а также общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка строится на упражнениях с мячом, среди которых ведение, передачи в парах, жонглирование, удары по воротам невысокой интенсивности.

Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение технических и тактических заданий, концентрацией внимания на предстоящей работе и созданием положительного эмоционального фона. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

- основная часть. Здесь решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники владения мячом, передач, приема мяча, ударов по воротам и обманных движений, составляющих технический арсенал футболиста.

На начальном этапе подготовки внимание сосредоточено на формировании правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику ведения мяча, различные способы передач и приема, учатся контролировать мяч в различных игровых ситуациях. Педагогический процесс идет от простого к сложному. Сначала отдельные элементы техники в упрощенных условиях, затем их совершенствование в обстановке, приближенной к игровой.

По мере освоения базовой техники тренировочные задания усложняются, растет интенсивность работы, вводятся элементы противодействия соперника. Совершенствование технико-тактического мастерства идет через игровые упражнения на уменьшенных площадках, упражнения в численном большинстве и меньшинстве, учебные игры с тактическими ограничениями. Помимо технико-тактической работы, в основной части выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, развивающие необходимые футболисту физические качества.

- заключительная часть. Направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что снимает мышечное напряжение, улучшает эластичность мышц и предупреждает отсроченные болезненные ощущения.

Дыхательные упражнения в спокойном темпе нормализуют частоту сердечных сокращений и артериальное давление, ускоряют восстановительные процессы. Накопившееся эмоциональное напряжение снимается переключением на спокойную двигательную активность и созданием непринужденной атмосферы общения.

Завершает занятие подведение итогов проделанной работы. Тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся дается домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (жонглирование, ведение), упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, общеразвивающие упражнения, которые выполняются самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход с тренировочной площадки заканчивает занятие.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Гладюк, В.Г. Футбол: учебник для вузов / В.Г. Гладюк, Е.В. Конеева; ответственный редактор Е.В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 106 с.

2. Поливаев, А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов / А.Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 103 с.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026