

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах – на 30 и на 20 занятий, комплексы упражнений ОФП и упражнений с мячом, перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания, карточки-схемы технических приемов и простейших тактических комбинаций, наглядные материалы (рисунки, демонстрационные схемы, презентации, видеоматериалы эталонной техники и т. п.), материалы по правилам безопасности и инструкции для обучающихся, дневники самоконтроля обучающихся этапа спортивной специализации, журнал учета занятий и посещаемости, журнал инструктажей по технике безопасности, методические рекомендации для родителей (законных представителей) по режиму дня, питанию и домашним заданиям (жонглирование мячом, ОФП).

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и футбола (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Российского футбольного союза), видеоматериалы техники технических приемов, электронные презентации, используемые на теоретических этапах занятия. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

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.

Тренировочное занятие организуется в соответствии с классической трехчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия начинается с постановки задач, комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений с акцентом на разминку суставов и мышечных групп, наиболее задействованных при выполнении технических приемов, затем – разминка с мячом.

Основная часть посвящена изучению и совершенствованию техники и тактики игры в футбол и развитию физических качеств по принципу «от простого к сложному».

Заключительная часть включает легкий бег или ходьбу в спокойном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, подведение итогов и домашнее задание. В группах этапа начальной подготовки не менее половины времени занятия отводится игровым формам занятий.

В условиях занятия примерное распределение времени составляет: подготовительная часть – до 25 %, основная часть – не менее 60 %, заключительная часть – до 15 % времени занятия.