

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Минифутбол» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	7
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	8
1.6. Период обучения и режим занятий	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	15
3. Организационно-педагогические условия.....	17
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	17
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	18

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям Мини-футболом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к командным игровым видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для Мини-футбольной подготовки. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах Мини-футбола, включая технику ведения мяча, передач, ударов по воротам, обманных движений и отбора мяча, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для игровых видов спорта, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям Мини-футболом. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания

благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия Мини-футболом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, коллективной ответственности и конструктивного общения.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Даный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол»

8. Правила вида спорта «Мини-футбол», утверждённые приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

13. Правила игры в мини-футбол, утверждённые Международным советом Мини-футбольных ассоциаций (IFAB)

14. Регламентирующие документы Российского Мини-футбольного союза

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по Мини-футболу)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Мини-футбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Умеет отбирать и применять методы поддерживания

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	деятельности	УК-7.2.		физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ведения мяча, передач и ударов в мини-футболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в Мини-футбол; знает основы профилактики травматизма в игровых видах спорта.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия мини-футбола с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнёрами по команде.	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приёмов (ведения мяча, передач различными способами, ударов по воротам, остановок мяча, обманных движений, отбора мяча); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий Мини-футболом или другими командными игровыми видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям Мини-футболом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта с высокой двигательной активностью.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю во вторник, среду и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: Среда в 19:00 и в 20:40 пятница в 19:00 и в 20:40. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств мини-футболиста и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения технических приёмов, тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании

сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по Мини-футболу разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники мини-футбола и развитие специальных физических качеств. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения технических приёмов, динамики показателей физической подготовленности и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах Мини-футбола, а также при желании – участие в соревнованиях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в мини-футболе»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника владения мячом	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника передач и приёма мяча	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника ударов по воротам и обманных движений	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Командная тактика и игровые схемы	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в мини-футболиста

Тема 1. Техника владения мячом

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники ведения мяча, являющегося фундаментальным навыком игрока в мини-футболе. Специфика мини-футбола, характеризующаяся ограниченным игровым пространством и высокой плотностью соперников, предъявляет повышенные требования к качеству контроля мяча.

Изучаются способы ведения мяча различными частями стопы: внутренней стороной стопы, обеспечивающей наибольшую точность контроля; внешней стороной стопы, позволяющей выполнять ведение с одновременным укрыванием мяча от соперника; подъёмом стопы, применяемым при скоростном ведении; подошвой, являющейся специфическим и наиболее часто применяемым в мини-футболе способом контроля мяча. Осваивается ведение мяча по прямой траектории, с изменением направления и скорости движения, что позволяет игроку эффективно перемещаться по площадке, сохраняя контроль над мячом в вариативных игровых ситуациях.

Особое внимание уделяется формированию мягкого касания мяча, обеспечивающего его надёжный контроль при движении, а также развитию периферического зрения, позволяющего оценивать игровую обстановку без постоянного визуального контакта с мячом. Данный навык имеет критическое значение в мини-футболе, где быстрая смена игровых ситуаций требует от игрока способности к оперативному принятию решений. Прорабатываются варианты ведения мяча в условиях противодействия соперника, включающие укрывание мяча корпусом, смену ритма и направления движения, использование обманных движений корпусом. Техническое совершенствование осуществляется посредством выполнения упражнений с разметочными конусами, в парах и в условиях игровых упражнений на ограниченном пространстве, моделирующих реальные соревновательные условия.

Тема 2. Техника передач и приёма мяча

Данная тема направлена на формирование арсенала технических приёмов, обеспечивающих эффективное командное взаимодействие. Мини-футбол как командный вид спорта предполагает высокую интенсивность передач, что определяет значимость освоения разнообразных способов доставки мяча партнёру.

Изучаются передачи мяча различными способами: внутренней стороной стопы, являющейся основным способом выполнения коротких и средних передач и обеспечивающей наибольшую точность; подъёмом стопы, применяемым для выполнения передач на среднюю и дальнюю дистанцию; внешней стороной стопы, позволяющей выполнять скрытые передачи без изменения положения корпуса; носком, используемым для неожиданных передач в ограниченном пространстве. Осваиваются передачи низом, обеспечивающие наибольшую точность и удобство приёма партнёром, а также передачи верхом и с подкруткой, применяемые для преодоления линий соперника.

Параллельно изучается техника приёма мяча, включающая остановку катящегося мяча подошвой, наиболее характерный для мини-футбола способ, обеспечивающий мгновенный контроль, остановку внутренней стороной стопы с переводом мяча в направлении последующего действия, приём летящего мяча грудью, бедром, подъёмом с уступающим движением, гасящим скорость мяча. Формируются навыки приёма мяча с одновременным уходом от опекающего соперника.

Значительное внимание уделяется развитию точности передач на различные дистанции, своевременности и скорости принятия решений о выборе адресата и способа передачи. Изучаются принципы комбинационной игры, составляющие основу командных взаимодействий в мини-футболе: передачи в одно касание, повышающие скорость командных действий; игра в стенку, позволяющая преодолевать сопротивление защитников; забегания, создающие численное преимущество на участке поля.

Тема 3. Техника ударов по воротам и обманных движений

Содержание темы посвящено освоению техники завершающих действий в атаке и приёмов индивидуального обыгрыша соперника. Эффективность атакующих действий команды определяется способностью игроков результативно завершать созданные голевые моменты, что обуславливает значимость формирования разнообразного арсенала ударной техники.

Изучаются удары по воротам различными способами: удар прямым подъёмом, обеспечивающий наибольшую силу при ударах со средней и дальней дистанции; удар внутренней частью подъёма, позволяющий придавать мячу вращение и обводящую траекторию; удар внешней частью подъёма, применяемый для ударов с острых углов; удар внутренней стороной стопы, обеспечивающий высокую точность при ударах с близкой дистанции; удар носком, характерный для мини-футбола и позволяющий выполнять неожиданные удары без замаха. Осваиваются удары по катящемуся, прыгающему и летящему мячу, удары с различных дистанций и под различными углами к воротам, удары головой после навесных передач и при розыгрыше угловых.

Особое внимание уделяется точности и силе ударов, выбору оптимального способа завершения атаки в зависимости от позиции вратаря и расположения защитников, технике скрытой подготовки к удару, затрудняющей действия вратаря. Формируются навыки выполнения ударов в падении, ударов с разворота, ударов через себя, расширяющие возможности игрока в нестандартных ситуациях.

Прорабатываются обманные движения (финты), позволяющие обыграть соперника в единоборстве: фнт «ложный замах на удар», заставляющий защитника совершить преждевременное движение; фнт корпусом с уходом в противоположную сторону; переступания через мяч; убиение мяча под себя; фнт «выпад» с последующим уходом в противоположном направлении. Обманные движения изучаются как в статическом положении, так и на скорости, с акцентом на слитность выполнения финта и последующего продолжения атакующих действий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система средств и методов, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность игровых действий в мини-футболе. Специфика соревновательной деятельности, характеризующаяся высокой интенсивностью перемещений, частыми изменениями направления движения и необходимостью выполнения технических действий в условиях дефицита времени и пространства, обуславливает приоритетное значение скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Изучаются методы развития стартовой скорости и скорости бега на короткие дистанции, необходимых для выигрыша позиционных единоборств и опережения соперника при борьбе за мяч. Применяются беговые упражнения с ускорениями на отрезках 5–20 метров, челночный бег с различным количеством отрезков и дистанцией, бег с изменением направления по сигналу, старты из различных исходных положений, моделирующих типичные игровые ситуации.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающие упражнения на согласование движений при выполнении технических действий с мячом, сложно-координационные двигательные задания, работу в координационных лестницах, упражнения на нестабильных опорах. Развиваются способности к ориентировке в пространстве, дифференцирование мышечных усилий при работе с мячом, умение быстро переключаться между различными двигательными действиями. Значительное внимание уделяется развитию прыгучести, необходимой для борьбы за верховые мячи, а также силовых способностей мышц нижних конечностей, обеспечивающих мощность ударов и рывковых действий.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность игрока поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего матча и тренировочного занятия. Соревновательная деятельность в мини-футболе характеризуется чередованием высокоинтенсивных игровых эпизодов с периодами относительно невысокой активности, что определяет специфические требования к развитию выносливости.

Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, игровых упражнений продолжительного характера с умеренной интенсивностью. Аэробная выносливость создает функциональную базу для восстановления между интенсивными игровыми эпизодами и обеспечивает устойчивость к утомлению в заключительные периоды матча.

Изучаются методы развития специальной выносливости, проявляющейся в способности многократно выполнять рывки, ускорения и технические действия в условиях прогрессирующего утомления. Применяются интервальные методы тренировки с регламентированными периодами работы и отдыха, игровые упражнения на уменьшенных площадках с высокой интенсивностью и ограниченным временем выполнения, серии повторных ускорений, моделирующие структуру соревновательной нагрузки. Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту перемещений и качество технических действий в условиях накопленного утомления.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему средств и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья обучающихся и предупреждение травм, характерных для мини-футбола. Профилактическая направленность занятий приобретает особую значимость в контексте занятий со студенческим контингентом, для которого сохранение здоровья и работоспособности является приоритетной задачей.

Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц передней и задней поверхности бедра, приводящих мышц бедра, мышц голени, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении ударов, рывков и резких изменений направления. Изучаются методики статического и динамического растягивания, постизометрической релаксации, применяемые в различных частях тренировочного занятия. Формируется понимание принципов дозирования упражнений на гибкость в зависимости от задач занятия и функционального состояния организма.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц кора (мышц туловища), обеспечивающих стабилизацию позвоночника при силовых единоборствах и выполнении ударных движений. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, наиболее подверженных

травматизации в мини-футболе. Изучаются принципы проприоцептивной тренировки, направленной на улучшение нервно-мышечного контроля и профилактику повторных травм.

Рассматриваются правила использования защитного снаряжения, включая щитки для защиты голени, а также требования к спортивной обуви для занятий в зале. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, знания о средствах восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, включая методы самомассажа и применение миофасциального релиза.

Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка

Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика

В рамках данной темы осваиваются принципы индивидуальных тактических действий игрока в атаке и обороне, а также основы групповых взаимодействий. Тактическая подготовка в мини-футболе приобретает особое значение в связи с ограниченным составом команды, предъявляющим повышенные требования к тактической грамотности каждого игрока.

Изучаются индивидуальные тактические действия игрока с мячом: оценка игровой ситуации и выбор оптимального продолжения атаки (передача, ведение, удар); определение момента для выполнения передачи; выбор направления и скорости ведения; оценка целесообразности удара по воротам. Формируется способность к оперативному принятию решений в условиях дефицита времени и противодействия соперника. Осваиваются тактические действия игрока без мяча: открывание для получения мяча в свободную зону; отвлекающие перемещения, создающие пространство для партнёра; поддержка игрока с мячом.

Изучаются индивидуальные тактические действия в обороне: выбор позиции по отношению к опекаемому сопернику с мячом и без мяча; определение момента для вступления в отбор; противодействие передачам и ударам; перехват мяча. Формируется понимание принципа «игрок - мяч - ворота», определяющего позицию защитника.

Осваиваются групповые тактические взаимодействия в атаке: комбинация «стенка» в различных вариантах исполнения; комбинация «скрещивание»; взаимодействие при розыгрыше стандартных положений (начального удара, свободных и штрафных ударов, угловых, ввода мяча от ворот). Изучаются групповые взаимодействия в обороне: подстраховка партнёра; переключение при опеке; организация численного преимущества на участке поля

Тема 2. Командная тактика и игровые схемы

Данная тема направлена на формирование понимания принципов командной игры и специфики игровых функций различных амплуа. Мини-футбол как командный вид спорта предполагает согласованность действий всех игроков, что обуславливает необходимость освоения системных тактических построений.

Изучаются основные тактические схемы расстановки команды, применяемые в мини-футболе: схема 1-2-2 (ромб), обеспечивающая баланс атаки и обороны; схема 1-1-2-1 (пирамида), позволяющая концентрировать атакующий потенциал; схема 1-3-1, ориентированная на контроль средней зоны площадки; схема 1-4-0 (без выраженного столба), применяемая для позиционных атак против организованной обороны. Анализируются достоинства и ограничения каждой схемы, критерии выбора расстановки в зависимости от игровых задач и особенностей соперника.

Осваиваются принципы командных действий в атаке: организация контроля мяча; создание ширины атаки за счёт использования всей площади площадки; обеспечение

глубины атаки посредством эшелонирования игроков; переход от обороны к атаке (быстрая атака и позиционное нападение); завершение атакующих действий. Изучаются принципы командной обороны: зонный принцип организации обороны, предполагающий ответственность за определённый участок площадки; персональная опека, предусматривающая закрепление защитника за конкретным соперником; комбинированные системы; организация прессинга на различных участках площадки; действия команды при потере мяча.

Формируется понимание функциональных обязанностей игроков различных амплуа: вратаря, выполняющего помимо защиты ворот функцию организации атак; защитников (фиксо), обеспечивающих надёжность обороны и начало атакующих действий; крайних игроков (алас), действующих преимущественно на флангах; центрального нападающего (пиво), ответственного за завершение атак. Развиваются навыки взаимозаменяемости и ротации позиций, характерные для современного мини-футбола.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным содержательным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебно-тренировочных играх и соревнованиях различного уровня. Соревновательная практика рассматривается как интегративная форма подготовки, обеспечивающая применение освоенных технических приёмов и тактических действий в условиях реального противоборства.

В тренировочном процессе моделируются условия официальных матчей: проводятся игры полными составами с соблюдением регламента, учебные игры в уменьшенных форматах с модификацией правил, направленной на решение конкретных тренировочных задач. Осваиваются навыки предматчевой подготовки: изучение информации о сопернике, разработка тактического плана на игру, психологическая настройка на матч.

Практический раздел темы предусматривает участие обучающихся в соревнованиях: во внутривузовских первенствах Президентской академии, межвузовских турнирах, соревнованиях в рамках Московских студенческих спортивных игр и иных официальных соревнованиях студенческого мини-футбола. Участие в соревнованиях является обязательным компонентом программы и условием прохождения итоговой аттестации.

Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием видеозаписей при наличии технической возможности, статистический анализ индивидуальных и командных показателей, выявление успешных элементов игры и аспектов, требующих совершенствования. На основе анализа соревновательной деятельности формулируются задачи на последующий тренировочный цикл, определяются приоритетные направления индивидуальной и командной подготовки. Формируются навыки рефлексивного анализа собственной игровой деятельности, способствующие осознанному отношению к тренировочному процессу и повышению мотивации к совершенствованию спортивного мастерства.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика мини-футбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими

требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не засчитано	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику мини-футбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей, тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической и физической подготовленности обучающегося в стандартизованных условиях официальных стартов.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по мини-футболу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального

(факультета) по мини-футболу		протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, футбольные фестивали и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Кочетыгов Андрей Юрьевич	Московский педагогический государственный университет». Диплом о профессиональной переподготовки № 772419412393 от 06.06.24. Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Сотрудник по ГПХ, Заслуженный мастер спорта России по мини-футболу, тренерская категория В	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по Мини-футболу и санитарно-гигиеническим нормам.

Спортивные сооружения для проведения практических занятий. Учебно-тренировочный процесс организуется на специализированной площадке для мини-футбола, оборудованной искусственным или натуральным травяным покрытием, обеспечивающим оптимальное сцепление спортивной обуви с поверхностью и снижение ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат занимающихся. В период неблагоприятных погодных условий (осенне-зимний сезон) занятия переносятся в универсальный спортивный зал с разметкой для мини-футбола. Размеры площадок позволяют проводить групповые занятия численностью до 20 человек, выполнять комплексы упражнений на совершенствование технико-тактического мастерства, организовывать двусторонние учебно-тренировочные игры и контрольные матчи.

Основное спортивное оборудование. Площадки укомплектованы воротами для мини-футбола стандартных размеров (3×2 метра), а также воротами уменьшенных габаритов, применяемыми при выполнении упражнений на точность завершающих ударов и в игровых заданиях на ограниченном пространстве. Инвентарная база включает достаточное количество мячей для мини-футбола (размер 4, стандартный для данной

дисциплины), что обеспечивает возможность организации индивидуальной работы каждого обучающегося с мячом и проведения групповых технико-тактических упражнений. Переносные мини-ворота различных размеров используются для моделирования игровых ситуаций и проведения упражнений на уменьшенных площадках, что способствует повышению интенсивности двигательной активности и увеличению количества технико-тактических действий.

Вспомогательный инвентарь и тренировочные приспособления. Организация учебно-тренировочных занятий предполагает использование широкого спектра дополнительного инвентаря: конусы и фишки различных цветов и размеров для разметки зон и создания ориентиров, стойки для обводки и имитации соперников, координационные лестницы для развития ловкости и скоростно-силовых качеств, барьеры регулируемой высоты для совершенствования прыжковой подготовленности и координационных способностей. Для разделения занимающихся на команды и подгруппы при выполнении игровых упражнений используются манишки контрастных цветов. Комплекс средств общей и специальной физической подготовки включает скакалки, медицинболы различной массы, резиновые эспандеры и ленты сопротивления, применяемые для развития силовых качеств и гибкости. Тренировочный процесс регламентируется с использованием секундомеров, свистков и иного хронометражного оборудования.

Средства индивидуальной защиты. В соответствии с требованиями техники безопасности при занятиях мини-футболом обучающиеся используют защитные щитки для голеней, минимизирующие риск травматизма при контактных ситуациях. Содержание программы включает обучение правилам подбора и использования защитного снаряжения, контроль его обязательного наличия осуществляется преподавателем перед началом каждого занятия.

Вспомогательная инфраструктура. Обучающиеся обеспечены раздевалками, оборудованными индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной экипировки, душевыми помещениями и санитарными комнатами, соответствующими санитарно-гигиеническим требованиям. Для проведения теоретических занятий, тактических разборов игровых эпизодов и инструктажей по технике безопасности используется учебная аудитория, оснащённая мультимедийным оборудованием, либо тренерская комната.

Медицинское сопровождение. Медицинский кабинет, расположенный в непосредственной близости от мест проведения занятий, укомплектован средствами оказания первой доврачебной помощи при травмах, типичных для игровых видов спорта с контактными элементами. Непосредственно на тренировочной площадке находится аптечка первой помощи, содержащая стерильные перевязочные материалы, охлаждающие гипотермические пакеты, антисептические средства для обработки поверхностных повреждений кожных покровов, что позволяет оперативно оказать помощь при незначительных травмах без прерывания тренировочного занятия.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится на Мини-футбольном поле или в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-

преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и тактических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными и скрестными шагами), общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает упражнения с мячом: ведение, передачи в парах, жонглирование, удары по воротам невысокой интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических и тактических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники владения мячом, передач, приёма мяча, ударов по воротам и обманных движений, составляющих технический арсенал Мини-футболиста.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику ведения мяча, различные способы передач и приёма, учатся контролировать мяч в различных игровых ситуациях. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они совершенствуются в условиях, приближенных к игровым.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия соперника. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством игровых упражнений на уменьшенных площадках, упражнений в численном большинстве и меньшинстве, учебных игр с тактическими ограничениями.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых Мини-футболисту.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия 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 способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их

исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (жонглирование, ведение), упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, общеразвивающие упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход с тренировочной площадки завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Ваулина, Е.Ю. Футбол: краткий словарь / Е.Ю. Ваулина. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-8064-2526-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172115>
2. 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, 2025. - 106 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12293-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569044>
3. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Футбол для всех : электронная форма учебного пособия для СПО / Г. И. Погадаев; под ред. И. Акинфеева. - Москва: Просвещение, 2024. - ISBN 978-5-09-107600-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2125348>
4. 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, 2025. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565923>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18609-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

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»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.