

**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
«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 «Футбол» 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.....	8
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.....	14
3. Организационно-педагогические условия.....	15
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	15
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	15
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	16

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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 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 «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 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 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 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 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. Данный 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 «футбол»
8. Правила вида спорта «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 футбол, утверждённые Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB)
14. Регламентирующие документы Российского футбольного союза
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по 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 «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	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Умеет отбирать и

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	деятельности	применять методы поддержания 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 футболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в футбол; знает основы профилактики травматизма в игровых видах спорта.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия 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 «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 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 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 «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 «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: вторник в 17:20/ 19:00/ 20:40, среда в 17:20/ 19:00/ 20:40 или четверг в 18:00 17:20/

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 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 «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 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 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 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 футболиста»	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 футболиста

Тема 1. Техника владения мячом

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники ведения мяча, являющегося фундаментальным навыком футболиста. Изучаются способы ведения мяча различными частями стопы: внутренней стороной, внешней стороной, подъёмом, подошвой. Осваивается ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости движения, что позволяет игроку эффективно продвигаться по полю, сохраняя контроль над мячом в различных игровых ситуациях.

Особое внимание уделяется формированию мягкого касания мяча, обеспечивающего его надёжный контроль при движении, а также развитию периферического зрения, позволяющего контролировать обстановку на поле без постоянного визуального контакта с мячом. Прорабатываются варианты ведения мяча в условиях противодействия соперника, включая укрывание мяча корпусом, смену ритма и направления движения. Техническое совершенствование осуществляется посредством выполнения упражнений с конусами, в парах и в условиях игровых упражнений с ограниченным пространством.

Тема 2. Техника передач и приёма мяча

Данная тема направлена на формирование арсенала технических приёмов, обеспечивающих эффективное командное взаимодействие на поле. Изучаются передачи мяча различными способами: внутренней стороной стопы (короткие и средние передачи), подъёмом (длинные передачи и диагонали), внешней стороной стопы (скрытые передачи). Осваиваются передачи низом, верхом, с подкруткой, позволяющие доставлять мяч партнёру в различных игровых ситуациях.

Параллельно изучается техника приёма (остановки) мяча, включающая остановку катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, приём летящего мяча грудью, бедром, подъёмом с уступающим движением. Формируются навыки приёма мяча с последующим переводом в удобное для продолжения игры положение. Значительное внимание уделяется развитию точности передач на различные дистанции, своевременности и скорости принятия решений о выборе адресата передачи. Изучаются принципы комбинационной игры, включая передачи в одно касание, игру в стенку, забегания.

Тема 3. Техника ударов по воротам и обманных движений

Содержание темы посвящено освоению техники завершающих действий в атаке и приёмов обыгрыша соперника. Изучаются удары по воротам различными способами: удар

подъёмом (прямым, внутренней и внешней частью), удар внутренней стороной стопы, удар с носка. Осваиваются удары по катящемуся, прыгающему и летящему мячу, удары с различных дистанций и под различными углами к воротам, удары головой после навесных передач и угловых.

Особое внимание уделяется точности и силе ударов, выбору оптимального способа завершения атаки в зависимости от позиции вратаря и защитников, технике скрытой подготовки к удару. Прорабатываются обманные движения (финты), позволяющие обыграть соперника в единоборстве: финт «ложный замах», финт корпусом, переступания, убирание мяча под себя, финт «выпад». Формируются навыки выполнения обманных движений на скорости с последующим уходом от соперника и продолжением атакующих действий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность игровых действий футболиста. Изучаются методы развития стартовой скорости и скорости бега на короткие дистанции, необходимых для выигрыша единоборств и опережения соперника. Применяются беговые упражнения с ускорениями, челночный бег, бег с изменением направления, старты из различных исходных положений.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающие упражнения на согласование движений с мячом и без мяча, выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работу в координационных лестницах. Развиваются способности к ориентировке в пространстве, чувство мяча, умение быстро переключаться между различными двигательными действиями. Значительное внимание уделяется развитию прыгучести, необходимой для борьбы за верховые мячи, а также силы мышц ног, обеспечивающей мощь ударов и рывков.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность футболиста поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего матча и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, игровых упражнений продолжительного характера. Данный вид выносливости создаёт базу для восстановления между интенсивными игровыми эпизодами.

Изучаются методы развития специальной выносливости футболиста, проявляющейся в способности многократно выполнять рывки, ускорения и технические действия в условиях нарастающего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, игровые упражнения на уменьшенных площадках с высокой интенсивностью, серии повторных ускорений с регламентированными интервалами отдыха. Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту перемещений и качество технических действий в заключительные минуты матча.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для футбола. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц бедра, голени, паховой области, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении ударов, рывков и резких изменений направления.

Изучаются методы развития подвижности в суставах, критичных для техники футбола: тазобедренных, коленных, голеностопных.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц-стабилизаторов кора, обеспечивающих устойчивость при единоборствах и защиту позвоночника от перегрузок. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышц голеностопного сустава и коленного сустава, наиболее подверженных травмам в футболе. Изучаются правила использования защитного снаряжения (щитки). Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка

Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика

В рамках данной темы осваиваются принципы индивидуальных тактических действий футболиста в атаке и обороне. Изучаются действия игрока с мячом: выбор момента для передачи, ведения или удара, оценка позиции партнёров и соперников, принятие решений в условиях дефицита времени. Формируется понимание принципов открывания для получения мяча, создания численного преимущества на участке поля, отвлекающих действий без мяча.

Осваиваются индивидуальные оборонительные действия: выбор позиции по отношению к сопернику с мячом и без мяча, техника отбора мяча, перехватов, противодействия ударам и передачам. Изучаются принципы групповой тактики: комбинации в парах и тройках, взаимодействие при розыгрыше стандартных положений, организация быстрых атак и позиционного нападения. Формируются навыки согласованных действий с партнёрами в типовых игровых ситуациях.

Тема 2. Командная тактика и игровые схемы

Данная тема направлена на формирование понимания принципов командной игры и функций различных игровых позиций. Изучаются основные тактические схемы построения команды (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 и другие), особенности каждой схемы в атаке и обороне, критерии выбора схемы в зависимости от задач на матч и особенностей соперника.

Осваиваются принципы командных действий в атаке: организация владения мячом, создание ширины и глубины атаки, переход из обороны в атаку, завершение атак. Изучаются принципы командной обороны: зонная, персональная и комбинированная системы, организация прессинга, действия при потере мяча. Формируется понимание функциональных обязанностей игроков различных амплуа: вратарей, защитников, полузащитников, нападающих, а также навыки взаимозаменяемости и командной сыгранности.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных матчей: игра полными составами или в уменьшенных форматах, соблюдение правил, наличие судейства, тактические установки на игру.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, соревнования в рамках Московских студенческих спортивных игр. Соревновательная

практика рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства. Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей, выявление сильных сторон и зон развития команды и отдельных игроков, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика 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			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику футбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития скоростно-двигательных качеств, координационных способностей, освоения рациональной техники владения мячом, передач и ударов по воротам, формирования 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 позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства, включая способность к взаимодействию в команде и принятие тактически обоснованных решений в динамично меняющейся игровой ситуации.

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 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 (факультета) по футболу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального 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	
Глушков Евгений Геннадьевич	Новосибирский государственный педагогический университет. Диплом ВБА 0112765 от 02.06.05, рег. № 0666 от 11.07.05. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорта»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, 2 разряд по плаванию, 1 разряд по легкой атлетике, 1 разряд по футболу	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

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

1. Специализированные площадки для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется на футбольном поле с искусственным или натуральным покрытием, а также в спортивном зале в зимний период. Площадки обеспечивают достаточное пространство для проведения групповых занятий, выполнения упражнений на технику владения мячом, игровых упражнений и учебных матчей.

2. Основное спортивное оборудование. Площадки укомплектованы футбольными воротами стандартных и уменьшенных размеров для проведения учебных игр и упражнений на завершение атак. Имеется достаточное количество футбольных мячей различных размеров для индивидуальной и групповой работы. Для организации тренировочного процесса используются переносные ворота, позволяющие проводить игровые упражнения на уменьшенных площадках.

3. Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочных упражнений используются конусы, фишки, стойки, координационные лестницы, барьеры различной высоты. Имеются манишки различных цветов для деления, занимающихся на команды. Для развития общей и специальной физической подготовленности используются скакалки, медболлы, эспандеры и резиновые ленты. Площадки оснащены секундомерами и свистками для регламентации работы и управления тренировочным процессом.

4. Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса обучающиеся используют щитки для защиты голеней. Программой предусмотрено обучение правильному использованию защитного снаряжения и контроль его наличия у занимающихся.

5. Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения тактических разборов и теоретических бесед используется учебная аудитория или тренерская комната.

6. Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочных площадок располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для игровых видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно на тренировочной площадке и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки ссадин и мелких повреждений.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «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 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 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 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: МПИГУ, 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.