

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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 «Мини-футбол» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) адресована обучающимся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и отличается комплексной целевой направленностью, где спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты работают как единое целое.

Футбол трактуется здесь как командный игровой вид спорта со сложившейся системой соревнований, разрядными требованиями и научно обоснованной методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а оздоровительные, развивающие и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня технико-тактической и физической подготовленности студентов Академии, формировании устойчивой потребности в регулярной тренировочной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и студенческих спортивных играх в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение рациональной техники ведения мяча, передач и приема, ударов по воротам, обманных движений и отбора мяча, принципов индивидуальной, групповой и командной тактики, правил игры и регламентов соревнований, методов анализа матчей и работы над ошибками;

- развитие скоростно-силовых способностей, координации, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции, а также тактического мышления, оперативной ориентировки в игровой ситуации и способности принимать решения при дефиците времени и пространства;

- формирование навыков рационального режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактика травматизма и перетренированности, поддержание оптимального функционального состояния при высокой учебной занятости;

- воспитание волевых качеств, дисциплинированности, коллективной ответственности и корпоративной идентичности, культуры уважительного отношения к сопернику и арбитру; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Целевая направленность программы раскрывается через несколько взаимосвязанных векторов.

Работа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям футболом. Предусмотрена целенаправленная работа с обучающимися, которые обнаруживают выраженную предрасположенность к командным игровым видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание отводится подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается сообразно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «футбол», что и обеспечивает преемственность, системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

Реализация программы формирует у обучающихся устойчивые ценностные установки в отношении здорового и безопасного образа жизни через систематическое освоение комплекса физических упражнений, характерных для футбольной подготовки. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом рационального отношения к собственному здоровью, куда входят соблюдение режима труда и отдыха,

основы рационального питания, профилактика травматизма и перетренированности. Студент постепенно осознает связь между систематической двигательной активностью и качеством жизнедеятельности, а потребность в регулярных занятиях физической культурой закрепляется как неотъемлемый компонент индивидуального образа жизни. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно эта потребность, а не разовый разрядный результат, сохраняется у выпускника на десятилетия.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся с комплексным развитием физических качеств, среди которых скоростно-силовые способности, координация движений, общая и специальная выносливость, ловкость и быстрота реакции. Существенное значение отводится 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. Развивается функциональная устойчивость организма к специфическим нагрузкам игровых видов спорта, без которой немислимы ни результат в избранном виде спорта, ни снижение рисков травматизма.

Программа предполагает систему мероприятий по выявлению лиц с 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 выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня, методическом сопровождении тренировочного процесса, создании благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных мероприятий. У обучающихся складывается представление о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности, что помогает осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

Педагогический процесс ориентирован на всестороннее личностное развитие занимающихся. Систематические занятия футболом формируют волевые качества, среди которых настойчивость, решительность, самообладание, смелость, способность преодолевать трудности объективного и субъективного характера. Воспитывается дисциплинированность как устойчивая характеристика поведения,крепнет целеустремленность в достижении спортивных и жизненных целей. Групповая форма тренировочного процесса развивает навыки командного взаимодействия, взаимовыручки, коллективной ответственности и конструктивного общения.

Практика подтверждает, что игрок, не научившийся отвечать за партнера, редко становится надежным и в собственных действиях.

Существенная характеристика программы связана с оптимизацией соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Подобный подход обеспечивает социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Воспитательный потенциал спортивной деятельности реализуется в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности. 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. Спортивные достижения порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Правила игры в футбол, утвержденные 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

1.3. Планируемые результаты обучения

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 социальной и профессиональной деятельности	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 поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	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

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ведения мяча, передач и ударов в футболе; знает	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приемов (ведения мяча, передач различными способами, ударов	Имеет опыт участия в соревнованиях по футболу, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в футбол; знает основы профилактики травматизма в игровых видах спорта.	технические действия футбола с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнерами по команде.	по воротам, остановок мяча, обманных движений, отбора мяча); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика футбола как командного игрового вида спорта задает требования к контингенту, обусловленные характером соревновательной деятельности и уровнем сложности предлагаемого учебного материала. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица с предшествующим опытом занятий футболом или другими командными игровыми видами спорта, так и начинающие спортсмены без спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям.

В одной группе нередко оказываются разрядник с многолетним стажем и студент, впервые вышедший на поле в бутсах, и при грамотной дифференциации заданий такое соседство скорее ускоряет рост обоих.

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

1.5. Форма и технологии обучения

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий.

Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения технических приемов, тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Подобный

подход обеспечивает высокую эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят применение в тренировочной деятельности.

Разобранный на макете вариант розыгрыша стандартного положения через четверть часа проверяется в игровом упражнении, а ошибка, допущенная в учебной игре, в тот же день становится предметом разбора.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и объяснение технического действия, метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения, игровые упражнения на уменьшенных площадках, упражнения в численном большинстве и меньшинстве, учебные игры с тактическими ограничениями, интервальный и повторный методы развития физических качеств. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных «квадратов» до официальных матчей.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в бассейне и на суше. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Учебно-тренировочные занятия проходят в четверг с 20:40 до 22:00 мин. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график посещения позволяет обучающемуся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня физической подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, показывают более ровную динамику результата на контрольных дистанциях, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств пловца и предупреждает перетренированность.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики спортивной подготовки студентов-спортсменов. Учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники спортивных способов плавания и развитие специальных физических качеств.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются техника выполнения элементов плавания, динамика показателей физической подготовленности, результаты контрольных проплываний и соблюдение методических рекомендаций. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, проплывание контрольных дистанций на время, демонстрацию технического мастерства в базовых способах плавания, а также при желании обучающегося участие в соревнованиях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки футболиста, от технического фундамента через физическую подготовку к тактике и игровой практике. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в мини-футболе»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника владения мячом	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника передач и приёма мяча	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника ударов по воротам и обманных движений	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Командная тактика и игровые схемы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность и её анализ																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в мини-футболе	
<i>Тема 1.1. Техника владения мячом</i>	Тема охватывает системное изучение принципов ведения мяча в условиях ограниченного пространства. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы контроля. Ведение внутренней, внешней стороной стопы, подъёмом и подошвой; типичные ошибки и способы их устранения. 2) классификация движений. Ведение по прямой, с изменением направления и скорости; укрывание мяча корпусом. 3) индивидуализация. Формирование личного стиля контроля с учетом антропометрических особенностей. Опыт показывает, что шаблонные требования к ведению почти никогда не работают на высоком уровне, поэтому тренер-преподаватель адаптирует технику под конкретного спортсмена. 4) самостоятельная работа. Навыки выполнения упражнений с конусами и в парах.
<i>Тема 1.2. Техника передач и приёма мяча</i>	Тема направлена на формирование арсенала технических приёмов, обеспечивающих эффективное командное взаимодействие. 1) оценка ситуации. Выбор способа передачи (внутренней стороной стопы, подъёмом, внешней стороной, носком) в зависимости от дистанции и расположения партнёров. 2) специфика приёма. Остановка катящегося мяча подошвой (ключевой элемент мини-футбола), приём летящего мяча грудью, бедром, подъёмом. 3) комбинационная игра. Передачи в одно касание, игра в стенку, забегания. 4) методы борьбы. Умение принимать мяч с одновременным уходом от опекающего соперника. 5) планирование. Своевременность и скорость принятия решений о выборе адресата передачи; здесь особенно заметно, насколько технический навык без тактического понимания остается бесплодным.
<i>Тема 1.3. Техника ударов по воротам и обманных движений</i>	Содержание посвящено теории и практике завершающих действий в атаке. 1) фундаментальные принципы удара. Удар прямым подъёмом, внутренней и внешней частью, носком; техника скрытой подготовки к удару. 2) разновидности ударов. Удары по катящемуся, прыгающему и летящему мячу, удары головой, удары в падении и через себя. 3) обманные движения. Финт «ложный замах», финт корпусом, переступания, убирание мяча под себя. 4) развитие тактического зрения. Умение видеть тактические предпосылки для обыгрыша соперника и создавать их целенаправленно. 5) реализация. Поиск оптимального способа завершения атаки и точный расчет траектории мяча.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений, составляющих основу физической готовности мини-футболиста. 1) базовые элементы. Стартовая скорость, челночный бег, бег с изменением направления, старты из различных исходных положений. 2) координация. Упражнения в координационных лестницах, работа на нестабильных опорах, дифференцирование мышечных усилий. 3) прыгучесть. Развитие способности к борьбе за верховые мячи. 4) индивидуализация. Подбор средств на основе анализа структуры подготовленности спортсмена и выявленных лимитирующих факторов результативности. 5) реализация. Применение скоростно-силовых качеств в условиях игровых упражнений на ограниченном пространстве.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует навыки точного дозирования нагрузки и поддержания работоспособности при ограниченном времени восстановления. 1) методика развития. Аэробная выносливость (кроссовая подготовка, продолжительный бег) и анаэробная производительность. 2) специальная выносливость. Интервальные методы тренировки, игровые упражнения на уменьшенных площадках с высокой интенсивностью. 3) типичные ошибки дозирования. Поверхностность, недооценка утомления, игнорирование сигналов организма. 4) управление восстановлением. Рациональное распределение сил в матче. В ряде случаев проявляется парадокс, когда технически одарённый студент проигрывает именно из-за функционального спада, и работа над выносливостью становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Изучаются принципы сохранения здоровья и методы защиты в сложных ситуациях. 1) условия безопасности. Растягивание мышц бедра, голени, паховой области; укрепление мышц кора и голеностопного сустава. 2) типичные методы профилактики. Использование защитного снаряжения (щитки), проприоцептивная тренировка, миофасциальный релиз. 3) динамическое равновесие. Понимание соотношения тренировочных и восстановительных ресурсов организма. 4) методы заминки. Постизометрическая релаксация, статическое растягивание. 5) действия при микротравмах. Максимальное предотвращение рецидивов, использование охлаждающих пакетов, психологические аспекты возвращения в строй.
Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка	
<i>Тема 3.1. Индивидуальная и групповая тактика</i>	Систематическая практическая игра закрепляет теоретические знания и развивает практические навыки. 1) индивидуальные действия. Выбор момента для передачи, ведения или удара; открывание для получения мяча; принцип «игрок - мяч - ворота». 2) групповые взаимодействия. Комбинация «стенка», «скрещивание», розыгрыш стандартных положений. 3) оборонительные действия. Выбор позиции, перехват, подстраховка партнёра. 4) формы практики. Учебные игры в

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	численном большинстве и меньшинстве. 5) перенос. Применение изученного теоретического материала в условиях реального противоборства.
<i>Тема 3.2. Командная тактика и игровые схемы</i>	Тема формирует навыки самостоятельного анализа и планомерной работы над совершенствованием командной игры. 1) методика анализа. Схемы 1-2-2 (ромб), 1-1-2-1 (пирамида), 1-3-1, 1-4-0; критерии выбора расстановки. 2) анализ собственных матчей. Сочетание классических методов и видеофиксации. 3) образцы мастерства. Матчи выдающихся команд прошлого и современности как модели тактической игры. 4) дневник самоконтроля. Систематизация выявленных ошибок и планирование работы по их устранению. 5) самооценка. Объективная оценка уровня сыгранности и определение приоритетных направлений совершенствования.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и её анализ</i>	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) регламент. Правила проведения соревнований амфр, системы проведения турниров, правила поведения во время матча, апелляционные процедуры. 2) предсоревновательная подготовка. Тактическая подготовка к конкретным соперникам и психологическая настройка. 3) практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых турнирах, командных соревнованиях. 4) психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного стресса, концентрация внимания на протяжении матча, восстановление между таймами. 5) послетурнирный анализ. Оценка результатов и планирование дальнейшей подготовки с учетом выявленных сильных и слабых сторон.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по игровым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале с паркетным или специализированным синтетическим покрытием, оборудованном для занятий мини-футболом. Площадь помещения достаточна для размещения игровых зон, проведения групповых занятий, индивидуальных консультаций и турнирных мероприятий. Освещение соответствует санитарным нормам для помещений, предназначенных для высокоинтенсивной двигательной работы, и обеспечивает комфортные условия при многочасовых занятиях. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность площадки утомляет игрока быстрее любого сложного тактического эпизода.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано воротами для мини-футбола стандартных размеров (3×2 метра) и уменьшенными воротами в количестве, позволяющем одновременно проводить занятие со всей группой. Имеются комплекты мячей размера 4, конусы, фишки, стойки, координационные лестницы, барьеры. Для демонстрации учебного материала служит тактическая доска с магнитными фишками, обеспечивающая наглядность при разборе игровых ситуаций в групповом формате.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Помещение оснащено оборудованием для видеофиксации, а именно камерами для записи матчей и программным обеспечением для тактического анализа. Проектор или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов, разбора матчей и проведения теоретических фрагментов занятия. Обеспечен доступ к интернету для работы с онлайн-ресурсами. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека спортивной литературы включает учебники по различным аспектам игры, сборники тактических упражнений, методические пособия по технической подготовке. Обеспечен доступ к электронным ресурсам.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха. Для индивидуальных консультаций и анализа матчей может использоваться отдельное помещение или выделенная зона в основном помещении.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной двигательной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые теоретические и практические аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечные процессы и настраивающие на игровую деятельность. Разминка может включать решение несложных упражнений с мячом, беговые задания с укороченным контролем, упражнения на координацию. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая работа включает разбор ситуаций на тактической доске с объяснением стратегических и тактических идей, анализ матчей выдающихся команд, изучение типовых приемов и планов в различных типах игровых позиций. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает решение тактических и стратегических заданий, тренировочные игры, анализ сыгранных матчей. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в анализе ситуаций и принятии решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практической игре, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых индивидуальная работа с мячом, упражнения на гибкость, работа над физическими кондициями, анализ собственных матчей с использованием литературы и видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

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

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

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

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

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» разработана в

соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета 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	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		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 «Мини-футбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику мини-футбола как вида командного игрового спорта, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития аналитических способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

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	30	Баллы начисляются всем участникам

Тип деятельности	Баллы	Примечания
первенство института (факультета) по мини-футболу		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.