

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

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                          | Стр. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b> .....                                                           | 4    |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее<br>цель.....                              | 4    |
| 1.2. Нормативные правовые основания разработки<br>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    |
| <b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....                                                                     | 9    |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                                                     | 9    |
| 2.2. Учебный план.....                                                                                   | 10   |
| 2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам,<br>дисциплинам, разделам, модулям)..... | 15   |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ<br/>ПРОГРАММЫ</b> .....                                         | 20   |
| 3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации<br>программы.....                      | 20   |
| 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение<br>программы.....                                  | 23   |
| <b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ<br/>(ПРИ НАЛИЧИИ)</b> .....                                 | 25   |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b> Сведения о преподавательском составе (кадровая<br>справка).....                       | 29   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Мини-футбол понимается здесь как самостоятельный командный игровой вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные 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 у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение принципов ведения мяча, передач, ударов по воротам, обманных движений, отбора мяча, системы тактических приемов и комбинационных мотивов, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа матчей и работы над ошибками;
- развитие скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, ловкости и быстроты реакции, способности к прогнозированию развития игровых эпизодов и к выбору оптимального варианта из множества альтернатив в условиях дефицита времени и пространства;
- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактику травматизма и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику и партнерам по команде, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии, а также выявление и поддержку студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям мини-футболом и осознанную мотивацию к освоению теории и практики игры. Работа строится на развитии тактического мышления, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров и спартакиад. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам подготовки в игровых видах спорта, что и обеспечивает системность в развитии специальных двигательных способностей.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к игровой деятельности. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом амплуа, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и смежных сферах. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по мини-футболу, арбитра, организатора соревнований, спортивного менеджера. Не менее

значимо другое. Развитые координационные способности и навыки оперативного мышления напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль физической и психологической подготовленности в эффективности государственного служащего. Компетенции спортсмена-игровика обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с анализом, принятием решений и стратегическим планированием.

Систематические занятия мини-футболом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к мгновенной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из поражений. Соревновательная природа игры развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки и критического анализа собственных действий. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат перед командой.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Мини-футбол создает уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной двигательной деятельности. Примечательно, что футбольное сообщество отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал командного спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу. Мини-футбол как культурное явление приобщает студента к традициям мирового спорта и воспитывает уважение к истории вида спорта.

## **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 «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### 1.3. Планируемые результаты обучения

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

| Код компетенции   | Наименование компетенции                                                                                                                 | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции                                                                                   | Образовательный результат                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 <sup>1</sup> | 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 |

<sup>1</sup> 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»

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код индикатора достижения компетенций | Наименование компонента компетенции                                                                                                  | Образовательный результат                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                          |                                       |                                                                                                                                      | 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 мини-футболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в мини-футбол; знает основы профилактики | Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия мини-футбола с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать | Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приемов (ведения мяча, передач различными способами, ударов по воротам, остановок мяча, обманных движений, отбора мяча); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения | Имеет опыт участия в соревнованиях по мини-футболу, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля |

| №<br>п/п | Направленность образовательной деятельности программы | Результаты обучения программы      |                                                                                                               |                                                                                                      |                   |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|          |                                                       | Знания                             | Умения                                                                                                        | Владения                                                                                             | Практический опыт |
|          |                                                       | травматизма в игровых видах спорта | результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнерами по команде | 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 18 до 25 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

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о тактических схемах, стратегических принципах, технических приемах, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на спортивной площадке идея через десять минут проверяется в тренировочной игре, а ошибка, допущенная в матче, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают разбор игровых эпизодов, решение тактических и стратегических заданий, тренировочная игра с различным сопротивлением, анализ сыгранных матчей с применением классических методов и видеофиксации. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки с мячом до участия в официальных турнирах. Средства объективного контроля применяются как инструменты в ходе очных занятий.

## **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. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения – в среду с 20:40 до 22:00 и в пятницу с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. 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 позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств мини-футболиста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

## **1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 подготовки студентов в командных игровых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение мини-футбольной теории и практики, развитие двигательных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество решения учебных позиций, результаты тренировочных игр, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области технической подготовки, участие в контрольных турнирах. 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   |
|-------------------------|----------|---------|--------|---------|----------|
| <b>Нечетный семестр</b> |          |         |        |         |          |
| 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   |
| <b>Четный семестр</b>   |          |         |        |         |          |
| 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 теоретического фундамента через тактическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. 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 <sup>2</sup> | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                                             |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|       |                                                             |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1     | 2                                                           | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
| 1.    | Раздел «Техническая подготовка футболиста»                  | 100                      | 100                     | –                   | 100                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | –                             | –                                       | –                               |
| 1.1.  | Тема 1. Техника владения мячом                              | 33                       | 33                      | –                   | 33                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 1.2.  | Тема 2. Техника передач и приема 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 <sup>2</sup> | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|--------|-------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|        |                                                             |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|        |                                                             |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1      | 2                                                           | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
|        | деятельность и ее 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Техническая подготовка пловца</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Тема 1.1. Техника владения мячом</i>                    | <p>Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники ведения мяча, являющегося фундаментальным навыком футболиста. Изучаются способы ведения мяча различными частями стопы: внутренней стороной, внешней стороной, подъемом, 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.</p> <p>Особое внимание уделяется формированию мягкого касания мяча, обеспечивающего его надежный 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.</p> |
| <i>Тема 1.2. Техника передач и приема мяча</i>             | <p>Данная тема направлена на формирование арсенала технических приемов, обеспечивающих эффективное командное взаимодействие на поле. Изучаются передачи мяча различными способами: внутренней стороной стопы (короткие и средние передачи), подъемом (длинные передачи и диагонали), внешней стороной стопы (скрытые передачи). Осваиваются передачи низом, верхом, с подкруткой, позволяющие доставлять мяч партнеру в различных игровых ситуациях.</p> <p>Параллельно изучается техника приема (остановки) мяча, включающая остановку катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, прием летящего мяча грудью, бедром, подъемом с уступающим движением. Формируются навыки приема 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</p>         |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование        | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Тема 1.3. Техника ударов по воротам и обманных движений</i>    | <p>Содержание темы посвящено освоению техники завершающих действий в атаке и приемов обыгрыша соперника. Изучаются удары по воротам различными способами: удар подъемом (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.</p> <p>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.</p>                                  |
| <b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i> | <p>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.</p> <p>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.</p> |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование    | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>    | <p>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 создает базу для восстановления между интенсивными игровыми эпизодами.</p> <p>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</p>                                          |
| <i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i> | <p>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.</p> <p>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</p> |
| <b>Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование            | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тема 3.1.</i><br/><i>Индивидуальная и групповая тактика</i></p> | <p>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 партнеров 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.</p> <p>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 партнерами в типовых игровых ситуациях</p> |
| <p><i>Тема 3.2. Командная тактика и игровые схемы</i></p>             | <p>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.</p> <p>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</p>                                                          |

| Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование            | Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Тема 3.3.<br/>Соревновательная деятельность и ее анализ</i></p> | <p>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.</p> <p>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 проведенных матчей, выявление сильных сторон и зон развития команды и отдельных игроков, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.</p> |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

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

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

**Основное спортивное оборудование.** Площадки укомплектованы футбольными воротами стандартных и уменьшенных размеров для учебных игр и упражнений на завершение атак. Имеется достаточное количество футбольных мячей различных размеров для индивидуальной и групповой работы. Переносные ворота позволяют проводить игровые упражнения на уменьшенных площадках.

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

**Защитное снаряжение.** Обучающиеся используют щитки для защиты голеней. Программой предусмотрено обучение правильному применению защитного снаряжения и контроль его наличия у занимающихся.

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

**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.

Программное обеспечение и информационно-техническое оснащение. Для тактического разбора матчей, демонстрации видеоматериалов и ведения учета посещаемости применяются штатные технические средства учебной аудитории, включая проектор либо интерактивную доску. Программные средства выступают инструментом очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

По мере освоения базовой техники тренировочные задания усложняются, растет интенсивность работы, вводятся элементы противодействия соперника.

Совершенствование технико-тактического мастерства идет через игровые упражнения на уменьшенных площадках, упражнения в численном большинстве и меньшинстве, учебные игры с тактическими ограничениями. Помимо технико-тактической работы, в основной части выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, развивающие необходимые футболисту физические качества.

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

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

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

Рекомендуемая методическая литература:

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации».

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

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

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)**

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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<br>балльная<br>оценка | Традиционная<br>система | Базовая<br>система | ECTS                           |                                |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                |                         |                    | Для<br>традиционной<br>системы | Для<br>традиционной<br>системы |
| 95–100 баллов                  | Отлично                 | Зачтено            | A                              | A                              |
| 85–94 баллов                   |                         |                    | B                              | B                              |
| 75–84 балла                    |                         |                    | C                              | C                              |
| 65–74 балла                    |                         |                    | D                              | D                              |
| 55–64 балла                    | Удовлетворительно       |                    | E                              | E                              |
| от 0 до 54<br>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**

| <b>Тип деятельности</b>                                                                                               | <b>Баллы</b> | <b>Примечания</b>                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.           |