

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Очная форма обучения
60 / 40 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.
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.....	8
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	9
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	10
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	21
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	22
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ).....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с приказом Минпросвещения России и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для детей в возрасте от 6 до 11 лет, в том числе не являющихся детьми работников Академии.

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов объема: 30 занятий в учебный год либо 20 занятий в учебный год. Предметно-тематическое содержание программы ориентировано на обучение футболу как командному виду спорта и средству физического воспитания, освоение базовой техники и тактики игры в футбол с учетом уровня подготовки и возрастных особенностей обучающихся, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие занимающихся.

Цель реализации программы – формирование у детей 6–11 лет устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом, обучение основам техники и тактики игры с учетом этапа подготовки и возрастных особенностей, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и воспитание устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель конкретизируется по этапам подготовки (этапы являются параллельными вариантами реализации годовой программы и определяются возрастом и уровнем владения базовыми навыками игры в футбол обучающегося при зачислении):

- этап начальной подготовки (6–8 лет) – адаптация детей к занятиям футболом, освоение элементарных навыков владения мячом (удержание равновесия с мячом, простейшие удары, остановки, ведение мяча), ознакомление с элементарными правилами игры;

- этап спортивной специализации (9–11 лет) – освоение основных технических приемов игры в футбол (передача, прием, ведение, обводка, удар по воротам) и базовых индивидуальных и групповых тактических действий.

Глубина освоения содержания каждого этапа дифференцируется в зависимости от варианта объема программы: при 30 занятиях содержание реализуется в полном объеме, при 20 занятиях – в объеме обязательного (базового) минимума сокращением времени на закрепление и вариативные разделы.

Задачи программы:

- обучающие: освоение техники владения мячом (удары, передачи, прием, ведение, обводка), последовательное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в соответствии с этапом подготовки, знание правил игры в футбол и требований безопасности при занятиях, основ гигиены футболиста;

- развивающие: развитие общей выносливости, координационных способностей, быстроты и скоростно-силовых качеств, гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учетом сенситивных периодов развития детей;

- оздоровительные: закаливание, коррекция и профилактика нарушений осанки, профилактика гиподинамией и снятие психоэмоционального напряжения, связанного с учебной нагрузкой в школе;

- воспитательные: формирование дисциплинированности, трудолюбия, навыков взаимодействия в коллективе (командного взаимодействия), ценностей здорового образа жизни и принципов честной игры (fair play); выявление и поддержка детей, проявляющих способности к спортивному футболу.

Оздоровительная направленность программы реализуется через систематическое использование занятий футболом как средства укрепления здоровья и повышения функциональных резервов детского организма: занятия способствуют развитию адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, оптимизации дыхательных функций, коррекции осанки, улучшению координации движений и обменных процессов. Особое внимание уделяется профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, характерных для детей школьного возраста в условиях длительного пребывания в статичных позах и малоподвижного образа жизни.

Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и уровня их технико-тактической подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий.

При варианте 20 занятий в учебный год темп прироста нагрузки планируется более плавно, а приоритет отдается качеству освоения техники, а не увеличению игровой и физической нагрузки.

Занятия футболом используются также как средство снижения тревожности и психоэмоциональной разгрузки: применяются подвижные игры с мячом, эстафеты и упражнения на командное взаимодействие. Воспитательный потенциал программы реализуется через формирование ответственного отношения к собственному здоровью, развитие коммуникативных навыков, взаимопомощи и толерантности в детском коллективе.

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. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)
7. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

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

12. 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»

13. 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»

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения определяют комплекс знаний, умений и практического опыта, формируемых у обучающихся за один учебный год, и дифференцированы по двум этапам подготовки в соответствии с возрастом занимающихся (таблица 1).

Требования к результатам конкретизируются с учетом варианта объема программы: показатели, приведенные в диапазоне, оцениваются по нижней границе при реализации варианта 20 занятий и по верхней – при реализации варианта 30 занятий.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по ДООП

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная –этап начальной подготовки	Знает правила поведения и требования безопасности на занятиях футболом, основы личной гигиены футболиста, названия основных технических приемов (удар, передача, ведение, остановка мяча) и учебного инвентаря,	Умеет выполнять простейшие удары и передачи мяча ногой на короткое расстояние (3–5 м), останавливать катящийся мяч, вести мяч по прямой и с простым изменением направления, участвовать в подвижных играх с мячом и	Имеет опыт участия в подвижных играх с мячом, контрольных упражнениях и физкультурных мероприятиях, использования учебного инвентаря (мячи, конусы, манишки).

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
		элементарные правила игры в футбол	упрощенной игре (3х3–4х4) на уменьшенной площадке	
2.	Физкультурно- спортивная – этап спортивной специализации	Знает основы техники передач, приема, ведения мяча и ударов по воротам, основы индивидуальных и простейших групповых тактических действий, правила игры в футбол (мини-футбол), простейшие приемы самоконтроля самочувствия, правила безопасности при выполнении упражнений с мячом и в игровых упражнениях	Умеет технически правильно выполнять передачи и прием мяча на расстояние 10–15 м, вести мяч с обводкой ориентиров, выполнять удары по воротам с места и в движении, применять простейшие индивидуальные и групповые тактические действия в учебных играх.	Имеет опыт участия в учебно- тренировочных играх, контрольных упражнениях и детских физкультурно- массовых мероприятиях (в том числе мини- турнирах), выполнения тренировочных заданий с инвентарем (мячи, конусы, манишки, координационная лестница).

1.4. Категория обучающихся

Программа адресована детям в возрасте от 6 до 11 лет включительно, в том числе не являющимся обучающимися или работниками Академии. Требования к уровню образования не предъявляются.

Зачисление на программу осуществляется при наличии:

- заявления родителя (законного представителя) о приеме на обучение;
- согласия родителя (законного представителя) на обработку персональных данных обучающегося и заявителя;
- медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (футболом), а также справки установленной формы.

Комплектование групп осуществляется по двум этапам подготовки в пределах одного учебного года; этап определяется при зачислении и в течение учебного года, как правило, не меняется:

- этап начальной подготовки (6–8 лет) – дети без предъявления требований к владению мячом; на данном этапе решается задача начального обучения технике игры в футбол;
- этап спортивной специализации (9–11 лет) – дети, владеющие элементарными навыками владения мячом (передвижение с мячом, простые удары, остановка мяча), определяется по результатам вводного контрольного просмотра.

Уровень освоения программы определяется по результатам входного просмотра и (или) собеседования с тренером-преподавателем. При несоответствии технической подготовки возрастному этапу обучающийся может быть зачислен в группу соответствующего возраста с последующим освоением недостающих навыков по индивидуальному образовательному маршруту и переводом на соответствующий этап по результатам текущего контроля. Допускается формирование смешанных по уровню подготовки групп при соблюдении требований безопасности и возрастных ограничений.

Освоение следующего этапа осуществляется путем повторного зачисления обучающегося на программу в следующем учебном году на соответствующий этап при наличии положительных результатов итоговой аттестации и (или) выполнения контрольных нормативов освоенного этапа, а также при отсутствии медицинских противопоказаний к увеличению нагрузки. Перевод обучающегося между этапами в течение учебного года допускается в порядке исключения по решению тренера-преподавателя на основании результатов текущего контроля и контрольных упражнений, с учетом фактической подготовленности, возраста ребенка и мнения родителей (законных представителей); при этом обучающемуся обеспечивается освоение недостающего содержания по индивидуальному образовательному маршруту.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения – очная. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются: содержание программы реализуется исключительно в рамках практических тренировочных занятий на футбольном поле (открытой площадке) и (или) в спортивном зале под руководством тренера-преподавателя. Теоретические сведения о технике и тактике игры, правилах соревнований, основах гигиены и режима дня сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса.

Занятия проводятся в групповой форме; группы формируются по этапам подготовки. Наполняемость групп устанавливается дифференцированно:

- этап начальной подготовки (6–8 лет) – не более 12–15 человек;
- этап спортивной специализации (9–11 лет) – не более 15–18 человек.

При проведении занятий с обучающимися этапа начальной подготовки обеспечивается усиленный контроль безопасности.

При численности группы свыше 15 человек рекомендуется присутствие второго педагогического работника или инструктора.

Ведущими методами на этапе начальной подготовки являются игровой и наглядный методы, на этапе спортивной специализации – методы строго регламентированного упражнения в сочетании с игровым и соревновательным методами.

При варианте 20 занятий в учебный год приоритет отдается методам, обеспечивающим наибольшую плотность занятия (фронтальный и поточный способы организации, работа по отделениям, станционный метод), а также домашним заданиям (жонглирование мячом, упражнения на гибкость, укрепление мышц корпуса, имитационные упражнения).

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов:

- вариант А – 30 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 60 академических часов, из них 58 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация;

- вариант Б – 20 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 40 академических часов, из них 38 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа; аттестационное мероприятие проводится в рамках одного занятия (2 академических часа) и включается в общую трудоемкость и в общее количество занятий.

Самостоятельная работа и занятия с применением ЭО и ДОТ учебным планом не предусмотрены.

Срок освоения программы составляет 1 учебный год. Занятия проводятся, как правило, один раз в неделю:

- при варианте А – в течение 30 учебных недель (период с сентября по май);

- при варианте Б – в течение 20 учебных недель в пределах учебного года.

Допускается проведение занятий два раза в неделю с соответствующим сокращением календарной продолжительности реализации программы (вариант А – 15 недель, вариант Б – 10 недель) при соблюдении требований санитарных правил к режиму занятий. Конкретный вариант реализации, периодичность занятий и календарные сроки устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий на соответствующий учебный год. Недельная нагрузка составляет 2 академических часа при занятиях один раз в неделю и 4 академических часа – при занятиях два раза в неделю.

Для обучающихся 6–8 лет продолжительность одного академического часа составляет не более 40 минут. Занятие объемом два академических часа проводится с обязательным перерывом между академическими часами и чередованием упражнений различной направленности (техническая, физическая, игровая подготовка). Продолжительность занятия и режим нагрузки для обоих этапов устанавливаются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, требований санитарных правил и рекомендаций медицинских работников.

Расписание конкретных групп устанавливается Дирекцией физической культуры и спорта с учетом требований СП 2.4.3648-20. Занятия всех групп несовершеннолетних обучающихся завершаются не позднее 20:00 в соответствии с локальными актами Академии и действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями. Выбранный режим обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию физических качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

Обучающимся, успешно прошедшим обучение по ДООП, выдается сертификат установленного Академией образца. Выдача сертификата осуществляется по результатам итоговой аттестации, проводимой по завершении учебного года. Формой итоговой аттестации является зачет в форме контрольных испытаний. В сертификате указывается этап программы (начальной подготовки или спортивной специализации), освоенный обучающимся, и объем программы в академических часах (60 или 40 часов). Сертификат подтверждает освоение ребенком соответствующего этапа подготовки по футболу и может учитываться при зачислении на программу следующего этапа в следующем

учебном году, а также при зачислении на программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в физкультурно-спортивных организациях.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию или не завершившим освоение программы, по заявлению родителя (законного представителя) выдается справка об обучении (о периоде обучения) по программе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения – 1 учебный год: 30 учебных недель (вариант А) либо 20 учебных недель (вариант Б) при периодичности занятий один раз в неделю. Учебный год начинается 1 сентября и завершается 30 июня; конкретные даты начала и окончания занятий по каждому варианту устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и контрольных упражнений, участия в учебно-тренировочных играх и физкультурно-массовых мероприятиях. Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком ее освоения. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии учебного цикла (2 академических часа): при варианте А – в мае; при варианте Б – в месяце, соответствующем окончанию 20-недельного цикла.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; К – каникулы и нерабочие праздничные дни; ИА – итоговая аттестация; Р – резервные учебные дни.

Таблица 2

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Период обучения					
	Сентябрь–декабрь	Январь	Январь–февраль	Март–апрель	Май–июнь	Июнь (резерв)
Вариант А (30 занятий): этап начальный подготовки, 6–8 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р
Вариант А (30 занятий): этап спортивной специализации, 9–11 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р
Вариант Б (20 занятий): оба варианта (20	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р	Р

учебных недель в пределах учебного года)						
--	--	--	--	--	--	--

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

2.2. Учебный план

Учебный план построен так, что содержание учебного плана соответствует одному уровню подготовки и осваивается в течение одного учебного года; обучающийся осваивает один модуль, соответствующий уровню, на который он зачислен. Объем каждого модуля равен полной трудоёмкости программы: 60 академических часов (вариант А, 30 занятий) или 40 академических часов (вариант Б, 20 занятий).

Вся трудоёмкость реализуется в форме практических занятий; лекции, самостоятельная работа, индивидуальные и групповые консультации, а также занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий программой не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы во всех строках заполняются единообразным знаком «—». Для удобства чтения учебный план приводится в сокращённой форме, содержащей только используемые графы.

Формы текущего контроля успеваемости: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии, СН – сдача контрольных нормативов (упражнений), С – участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль отдельными часами не выделяется и реализуется в составе контактной работы.

Форма итоговой аттестации – зачёт в форме контрольных испытаний, обозначаемый в учебном плане как «З (Т)» – зачёт в традиционной форме. Продолжительность аттестационного мероприятия составляет 2 академических часа (одно занятие) и включается в общую трудоёмкость программы. Обозначение «З (Т)/2» читается как «зачёт в традиционной форме, 2 академических часа». Графа «Промежуточная аттестация» во всех строках заполняется знаком «—».

Таблица 3

Учебный план для этапа начальной подготовки (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Этап начальной подготовки																
1.1.	Освоение с мячом: элементарные навыки владения мячом	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.2.	Обучение технике ударов, остановок и ведения мяча	22	—	—	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	ОФП и подвижные игры с мячом	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Основы безопасного поведения на занятиях и гигиена футболиста	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для этапа спортивной специализации (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Этап спортивной специализации																
1.1.	Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.2.	Обучение технике ударов по воротам; ознакомление с обводкой соперника	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.3.	Техника индивидуальных и групповых тактических действий	8	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка: быстрота, координация, скоростно-силовые качества	14	–	–	14	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.5.	Игровая подготовка, мини-футбол, профилактика травматизм	4	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

Учебный план для этапа начальной подготовки (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Этап начальной подготовки																
1.1.	Освоение с мячом: элементарные навыки владения мячом	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.2.	Обучение технике ударов, остановок и ведения мяча	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	ОФП и подвижные игры с мячом	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Основы безопасного поведения на занятиях и гигиена футболиста	2	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
Итого:		40	—	—	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для этапа спортивной специализации (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ 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 ⁵	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.	Этап спортивной специализации																
1.1.	Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.2.	Обучение технике ударов по воротам; ознакомление с обводкой соперника	12	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.3.	Техника индивидуальных и групповых тактических действий	6	–	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.4.	Общая и специальная физическая подготовка: быстрота, координация, скоростно-силовые качества	8	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.5.	Игровая подготовка, мини-футбол, профилактика травматизм	2	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
Итого:		40	–	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

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

Таблица 4

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Этап начальной подготовки	
<i>Тема 1.1.</i> Освоение с мячом: элементарные навыки владения мячом	Знакомство с мячом; упражнения на удержание равновесия с мячом, простейшие передвижения с мячом ногой, остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, простейшие эстафеты и подвижные игры с мячом («Слалом с мячом», «Мяч по кругу», «Через мостик»), направленные на освоение элементарных навыков владения мячом. Освоение упражнений проводится преимущественно игровым методом с использованием сюжетных заданий. При варианте 20 занятий данная тема осваивается в сжатом виде с обязательным включением всех перечисленных упражнений на уровне уверенного выполнения индивидуально и в парах
<i>Тема 1.2.</i> Обучение технике ударов, остановок и ведения мяча	Изучение удара внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча по прямой и с изменением направления, остановка мяча ногой, простейшие передачи в парах на короткие расстояния (3–5 м); при варианте 20 занятий передачи осваиваются на дистанции до 3 м с большим числом повторений у ориентиров.
<i>Тема 1.3.</i> ОФП и подвижные игры с мячом	Общеразвивающие упражнения на суше (без специального инвентаря), упражнения на быстроту реакции, ловкость и координацию; подвижные игры и эстафеты с мячом; элементы упрощенной игры в футбол (3х3–4х4) на уменьшенной площадке под контролем тренера-преподавателя.
<i>Тема 1.4.</i> Основы безопасного поведения на занятиях и гигиена футболиста	Правила поведения на спортивной площадке (в зале); техника безопасности при выполнении упражнений с мячом и в игровых упражнениях; правила поведения при контактных ситуациях; личная гигиена футболиста, экипировка (форма, щитки), режим дня младшего школьника. Инструктаж по требованиям безопасности проводится на первом занятии и повторяется в течение учебного года не реже одного раза в квартал.
Этап спортивной специализации	
<i>Тема 2.1.</i> Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча	Работа над точностью и скоростью коротких и средних передач (до 10–15 м), прием мяча ногой (при готовности – грудью), ведение мяча с изменением направления и скорости; исправление типичных ошибок на основе обратной связи от тренера-преподавателя.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.2.</i> Обучение технике ударов по воротам; ознакомление с обводкой соперника	Изучение ударов внутренней и внешней стороной стопы, удар подъемом стопы; удары по воротам с места и в движении; ознакомление с элементами обводки соперника (простые финты); контроль симметричного развития обеих ног. Целостное выполнение обводки в игровых комбинациях на данном этапе не осваивается в полном объеме и на аттестацию в этом виде не выносится. При варианте 20 занятий обводка изучается только на уровне отдельных элементов без выхода на выполнение в условиях сопротивления
<i>Тема 2.3.</i> Техника индивидуальных и групповых тактических действий	Индивидуальные действия в атаке и обороне (открывание, закрывание, простейший отбор мяча); простейшие групповые тактические действия (розыгрыш комбинаций в парах, смена мест); основы позиционной игры; правила игры в футбол (мини-футбол). Акцент на безопасное выполнение и минимизацию
<i>Тема 2.4.</i> Общая и специальная физическая подготовка: быстрота, координация, скоростно-силовые качества	Развитие быстроты (стартовые ускорения, простая реакция), координационных способностей, скоростно-силовых качеств (прыжковые и короткие беговые упражнения), гибкости с учетом сенситивных периодов развития детей 9–11 лет. При варианте 20 занятий часть работы над гибкостью и общей физической подготовкой переносится в домашние задания на суше по рекомендациям тренера-преподавателя.
<i>Тема 2.5.</i> Игровая подготовка, мини-футбол, профилактика травматизм	Учебно-тренировочные игры и мини-турниры; разминка и заминка как средство профилактики травм; правила fair play; участие в физкультурно-массовых мероприятиях Дирекции физической культуры и спорта. При периодичности занятий один раз в неделю объем игровой нагрузки планируется с учетом длительных межтренировочных интервалов, приоритет отдается качеству выполнения технических действий.

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.

Занятия проводятся на футбольном поле (открытой площадке с искусственным или естественным покрытием) и (или) в спортивном зале, соответствующих действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям безопасности.

Площадка (зал) размечена в соответствии с правилами вида спорта «футбол» (мини-футбол), оборудована переносными воротами, ограждением, освещением и информационным стендом для тренировочных заданий.

Основное спортивное оборудование: переносные футбольные ворота, разметочные конусы и фишки, барьеры для отработки техники, координационная лестница, манишки (накидки) для деления на команды, свистки.

Мячи футбольные подбираются по размеру согласно возрасту обучающихся: № 3 – для этапа начальной подготовки (6–8 лет), № 4 – для этапа спортивной специализации (9–11 лет).

Дополнительное оборудование и инвентарь: мячи (не менее одного мяча на двух-трех обучающихся, а для отдельных упражнений – на каждого обучающегося), тренировочные жилеты/манишки, конусы и фишки для разметки упражнений, скамейки и барьеры для ОФП, аптечка первой помощи, секундомеры для фиксации результатов контрольных упражнений.

Количество единиц инвентаря обеспечивает одновременную работу всей группы, что особенно важно при варианте 20 занятий в учебный год для повышения плотности занятия.

Вспомогательные помещения: раздевалки с индивидуальными шкафчиками, санитарные узлы, при необходимости – душевые. Предусмотрены места для хранения и просушки спортивного инвентаря и экипировки.

Медицинское обеспечение: в непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет либо обеспечено наличие аптечки первой помощи в месте проведения занятий. Дополнительно устанавливается:

- занятия проводятся при наличии условий для оказания первой помощи; тренер-преподаватель и иные привлекаемые работники ознакомлены с порядком действий при возникновении несчастного случая и имеют действующую подготовку по оказанию первой помощи;
- допуск обучающихся к занятиям осуществляется при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний; перед началом занятия проводится визуальный осмотр (опрос) обучающихся о самочувствии;
- с обучающимися проводятся инструктажи по правилам поведения и требованиям безопасности с регистрацией в журнале инструктажей; ведется журнал учета занятий и посещаемости;
- в случае ухудшения самочувствия обучающегося тренер-преподаватель прекращает занятие для данного обучающегося, информирует родителей (законных представителей) и при необходимости организует вызов медицинских работников;
- при возникновении несчастного случая тренер-преподаватель действует в соответствии с локальным актом Академии о порядке расследования и учета несчастных случаев с обучающимися.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

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

Рекомендуемая методическая литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения программы (учебного года) на последнем занятии учебного цикла. Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком освоения программы. Формой итоговой аттестации является зачет в форме контрольных испытаний, проводимых в ходе тренировочного занятия; экзаменационные процедуры не применяются. Продолжительность аттестационного мероприятия – 2 академических часа.

Контрольные испытания проводятся в привычных для обучающихся условий, в присутствии тренера-преподавателя, без создания соревновательного напряжения; учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности обучающихся. Обучающемуся, не явившемуся на аттестацию по уважительной причине, устанавливается индивидуальный срок прохождения аттестации.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи сертификата установленного Академией образца и для зачисления обучающегося на программу следующего этапа подготовки в следующем учебном году. К аттестации допускаются обучающиеся, посетившие не менее 60 % занятий; при пропусках по уважительной причине аттестация проводится в индивидуальном порядке.

Общие критерии оценивания контрольных испытаний

Балл	Критерии оценивания
12 (отлично)	Упражнение выполнено полностью, технически правильно, уверенно и безопасно; допущены незначительные неточности, не влияющие на результат и безопасность выполнения
10 (хорошо)	Упражнение выполнено полностью и в целом технически правильно, имеются отдельные технические ошибки (нарушение техники удара, неполная амплитуда движения, отклонения в положении тела), не нарушающие безопасность выполнения.
8 (удовлетворительно)	Упражнение выполнено в пределах заданного задания безопасно, но с существенными техническими ошибками (нарушение согласования движений, значительные отклонения в технике удара или ведения мяча), либо с однократной остановкой.
0 (неудовлетворительно)	Упражнение не выполнено, выполнено небезопасно (с нарушением требований безопасности, с необходимостью помощи тренера-преподавателя), дистанция не преодолена либо обучающийся отказался от выполнения.

Специальные критерии по отдельным упражнениям (точность удара, амплитуда и симметричность движений, согласованность технических действий с тактической задачей, отсутствие потери мяча при ведении) фиксируются в протоколе контрольных испытаний, форма которого утверждается Дирекцией физической культуры и спорта.

Контрольные испытания по уровням подготовки

Перечень контрольных испытаний приведен в соответствии с содержанием модулей программы

Контрольные испытания (нормативы)

п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		12	10	8	4	2
Для этапа начальной подготовки						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
2	Бег 300м (с)	59	65	70	75	80
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	15	10	8	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	10	9	8	7	6
Для этапа спортивной специализации						
1	Бег 30м (с)	6,0	6,3	6,5	6,7	6,8
2	Бег 300м (с)	50	60	68	70	75
3	Жонглирование мячом (количество ударов)	25	20	15	10	5
4	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	15	10	8	7	6

Обучающимся, имеющим медицинские ограничения, отдельные испытания могут быть заменены равнозначными по решению тренера-преподавателя с отметкой в протоколе.