

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

  
«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО  
РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ**

Санкт-Петербург, 2026

## Оглавление

1. Общая характеристика программы повышения квалификации .....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки программы повышения квалификации .....	3
1.2. Цель и задачи программы повышения квалификации .....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы .....	5
1.4. Планируемые результаты обучения .....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения (объём) .....	14
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения .....	14
1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации .....	14
2. Содержание программы повышения квалификации .....	15
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Учебный план .....	15
2.3. Рабочая программа учебных разделов .....	19
3. Результаты освоения программы повышения квалификации .....	25
4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации .....	27
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса .....	30
6. Разработчик программы повышения квалификации .....	31

## 1. Общая характеристика программы повышения квалификации

Программа «Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе» рассчитана на повышение квалификации тренеров по футболу. В программе используются материалы исследований по проблематике подготовки спортивного резерва в футболе, материалы методических программ общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» по подготовке игроков на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (6-9 лет и 10-14 лет), на этапе спортивного совершенствования (15-17 лет), на этапе высшего спортивного мастерства.

### 1.1. Нормативная правовая база разработки программы повышения квалификации

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 11.09.2017 № 797 «Об утверждении общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года (в новой редакции)»;
- Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрировано в Минюсте России 25 мая 2023 г. № 54519);
- Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» от 24 ноября 2025 года № 1008 (зарегистрировано в Минюсте России 25 декабря 2025 г. № 73442).

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.09.2019 № 886.

### 1.2. Цель и задачи программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации тренеров по футболу направлена на совершенствование имеющихся и получение новых профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Целью программы является внедрение в процесс многолетней подготовки футболистов данных возрастных групп передовых достижений российских и зарубежных специалистов, стимулирование тренеров к собственным методическим разработкам.

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовки	5	Подготовка, проведение и анализ результатов проведения тренировочных	А/01.5	5

	спортсменов		занятий по общей физической подготовке по виду спорта		
			Подготовка, проведение и анализ результатов проведения тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта	A/02.5	5
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	B/02.6	6
			Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	B/04.6	6
			Проведение тренировочных занятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	B/05.6	6

Задачи:

- Актуализировать современные теоретические и методологические основы подготовки спортивного резерва в футболе;
- Изучить современные спортивные технологии, используемые в тренировочном процессе юных футболистов;
- Освоить современные подходы к индивидуализации и персонификации тренировочного процесса с учетом возраста, уровня подготовки и перспектив развития спортсменов;
- Сформировать готовность к внедрению и оценке эффективности новых технологий в повседневную практику подготовки спортивного резерва.

### **1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации лиц:

- имеющих среднее профессиональное образование, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, в системе подготовки спортивного резерва в футболе;
- имеющих или получающих высшее образование, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, в системе подготовки спортивного резерва в футболе.

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование					
Трудовая функция (код)	Профессиональная компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
А/01.5 Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке и спортсменов	ПК-1 Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач тренировочных занятий</li> <li>- Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)</li> <li>- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки</li> <li>- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений</li> <li>- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий</li> <li>- Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и</li> </ul>	

		тренировочных занятий		индивидуальными особенностями занимающихся -Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями - Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося	
	ПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	-Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений	- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Теория и методика физической культуры -Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении - Общие и специальные	-Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке - Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке -Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений -Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря - Разъяснять правила	

		<p>поспециальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)</p>	<p>санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</li> <li>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта</li> </ul>	<p>техники безопасности при выполнении упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением</li> </ul>	
<p>А/02.5</p> <p>Подготовка, проведение и анализ результатов в проведении тренировок занятий по специальной физической подготовке по виду спорта</p>	<p>ПК-1</p> <p>Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач тренировочных занятий</li> <li>- Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)</li> <li>- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки</li> <li>- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта</li> <li>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта</li> <li>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий</li> </ul>	



		<p>продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений</p> <p>- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий</p>		<p>- Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> <p>- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями</p> <p>- Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося</p>	
	<p>ПК-3</p> <p>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</p>	<p>- Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся</p> <p>- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования</p>	<p>- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре</p> <p>- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>- Теория и методика физической культуры</p> <p>- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня</p>	<p>- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке</p> <p>- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и</p>	

		<p>общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения)</p> <p>- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)</p>	<p>общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении</p> <p>- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении</p> <p>- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации</p> <p>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</p> <p>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта</p>	<p>специальной подготовке</p> <p>- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений</p> <p>- Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>- Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p>- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением</p>	
В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов в спортивной подготовке, занимающихся по виду спорта	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности	<p>- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса, занимающихся на этапах многолетней подготовки</p> <p>- Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической</p>	<p>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий</p> <p>- Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности), занимающихся для дальнейших занятий видом спорта</p> <p>- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической</p>	

	занимающихся	и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) - Выявление наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования	- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий	подготовленности занимающихся - Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств - Оценивать результативность спортивной подготовки, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса	
--	--------------	--	--	--	--

В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах</li> <li>- Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу среди спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте</li> <li>-Международные антидопинговые правила и стандарты</li> <li>-Антидопинговое законодательство Российской Федерации противодействия применению допинга в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориентироваться в законодательстве и правовой литературе в области противодействия применению допинга в спорте, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом</li> <li>- Применять на практике документы антидопингового контроля в спорте</li> <li>- Ориентироваться в судебной практике по спорам в области противодействия применению допинга в спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте</li> <li>- Работы с российскими и международными законодательным и антидопинговыми документами: Кодекс, Международные стандарты, антидопинговые правила и прочие нормативно-правовые акты</li> </ul>
В/05.6 Проведение тренировочных занятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	ПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся</li> <li>- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре</li> <li>- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>- Теория и методика физической культуры</li> <li>- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке</li> <li>- Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и</li> </ul>	

		<p>общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения)</p> <p>- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)</p>	<p>общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении</p> <p>- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении</p> <p>- Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации</p> <p>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</p> <p>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта</p>	<p>специальной подготовке</p> <p>- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений</p> <p>- Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>- Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p>- Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением</p>	
--	--	--	---	--	--

### **1.5. Нормативная трудоемкость обучения (объём)**

Трудоемкость обучения по программе повышения квалификации – 108 часов, включая все виды контактной и самостоятельной учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-4 недели.

### **1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

### **1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации**

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебные работы, определенных учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с футболом.

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии футбола. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

Практические занятия проходят в спортивном зале и (или) футбольном поле, которое оборудовано как основным инвентарем, так и дополнительными устройствами, обеспечивающих обучение футболу.

## **2.Содержание программы повышения квалификации**

### **2.1.Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-4 недели

Срок начала и точная продолжительность обучения по программе повышения квалификации определяется образовательной организацией, реализующей программу (календарным учебным графиком). Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

### **2.2. Учебный план**

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«\_\_\_\_\_»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

программы повышения квалификации

«Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе»



№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	<b>Нормативно-правовые и организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
2	<b>Методика развития физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
2.1	Физические компоненты игры. Значение физических качеств и способностей в игре.	14	2	4	8	
2.2	Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).	20	4	8	8	Тест
3	<b>Современная система подготовки спортивного резерва в футболе</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	
3.1	Организация и планирование занятий футболом на этапе начальной подготовки (7-9 лет).	18	4	6	8	Фрагмент конспекта
3.2	Организация и планирование занятий футболом на учебно-тренировочном этапе подготовки (10-14 лет).	18	2	6	10	Фрагмент конспекта
3.3	Организация и планирование занятий футболом на этапе совершенствования спортивного	18	2	6	10	Фрагмент конспекта

	мастерства и высшего спортивного мастерства.					
4	Антидопинговое обеспечение в детско- юношеском футболе	6	2	2	2	
5	Организация и проведения соревнований в футболе. Правила игры.	8	2	4	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	

## **2.3.Рабочая программа учебных разделов**

### **Тема 1. Нормативно-правовые и организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.**

*Лекция (4 часа)* Федеральные законы и нормативно правовые документы, регламентирующие организационно-методические аспекты подготовки спортивного резерва в футболе: Федеральный закон о физической культуре и спорте, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

*Самостоятельная работа (2 часа)* Регламенты и Положения РФС о проведении соревнований, в т.ч. в части допуска футболистов и тренеров к соревнованиям.

### **Тема 2. Методика развития физических качеств и двигательных способностей.**

#### **2.1. Физические компоненты игры. Значение физических качеств и способностей в игре.**

*Лекция (2 часа)* Описание компонентов, определяющих физическую подготовленность футболистов. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на физическое состояние футболистов.

*Практическое занятие (4 часа)* Значение физических качеств для достижения высокого уровня тренированности и спортивных результатов в соревновательной деятельности. Контроль физического состояния и самочувствие юных футболистов, правильность выполнения тренировочных воздействий. Индивидуализация нагрузки и отдыха.

*Самостоятельная работа (8 часов)* Контроль физического состояния и самочувствие юных футболистов, правильность выполнения тренировочных воздействий. Индивидуализация нагрузки и отдыха.

#### **2.2. Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).**

*Лекция (4 часа)* Определение силы, классификация и краткая характеристика. Методика развития силовых способностей. Тренировочные средства для развития силовых способностей футболистов. Определение быстроты, классификация и краткая характеристика. Методика развития скоростных способностей. Тренировочные средства для развития скоростных способностей футболистов.

*Практическое занятие (8 часов)* Определение выносливости, классификация и краткая характеристика. Методика развития выносливости. Тренировочные средства для развития специальной выносливости футболистов. Определение ловкости и координационных способностей, классификация и краткая характеристика. Методика развития ловкости, координационных способностей. Тренировочные средства для развития ловкости и координационных способностей футболистов. Определение гибкости, классификация и краткая характеристика. Методика развития гибкости. Тренировочные средства для развития гибкости футболистов.

*Самостоятельная работа (8 часов)* Общая и специальная физическая подготовка – описание и организация проведения. Контроль физической подготовленности в футболе.

### **Тема 3. Современная система подготовки спортивного резерва в футболе.**

#### **3.1. Организация и планирование занятий футболом на этапе начальной подготовки (7-9 лет).**

*Лекция (4 часа)* Особенности организации занятий на начальном этапе подготовки: формы, средства, методы, упражнения. Особенности формирования навыков, средства и методы развития базовых навыков футболиста.

*Практическое занятие (6 часов)* Основы использования современных

методических подходов к подготовке игроков на этапе начальной подготовки. Применение Программ Российского футбольного союза на указанных этапах многолетней подготовки футболистов. Подбор игровых упражнений для возрастной категории 6-9 лет.

**Самостоятельная работа (8 часов).** Блоковая система подготовки футболистов 6-9, Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.

### **3.2. Организация и планирование занятий футболом на учебно-тренировочном этапе подготовки (10-14 лет).**

**Лекция (2 часа)** Особенности организации занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки: формы, средства, методы, упражнения. Особенности формирования навыков, средства и методы развития базовых навыков футболиста.

**Практическое занятие (6 часов)** Применение Программ Российского футбольного союза на указанных этапах многолетней подготовки футболистов. Оценка действий игроков (по амплуа) в атаке, обороне, переходах из атаки в оборону и из обороны в атаку. Подбор игровых упражнений для возрастной категории 10-14 лет. Подбор игровых упражнений для возрастной категории 10-14 лет. Индивидуальное развитие футболиста через игровые (футбольные) упражнения. Развитие умения взаимодействовать в малых группах.

**Самостоятельная работа (10 часов)** Блоковая система подготовки футболистов 10-14 лет. Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.

### **3.3. Организация и планирование занятий футболом на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

**Лекция (2 часа)** Особенности организации занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства: формы, средства, методы, упражнения.

**Практическое занятие (6 часов)** Применение Программ Российского футбольного союза на указанных этапах многолетней подготовки футболистов. Подбор игровых упражнений для возрастной категории 15-17 лет. Индивидуальное развитие футболиста через игровые (футбольные) упражнения. Развитие умения взаимодействовать в малых и больших группах.

**Самостоятельная работа (10 часов)** Блоковая система подготовки футболистов 15-17 лет. Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.

## **Тема 4. Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе**

**Лекция (2 часа)** Антидопинговые мероприятия. Изменения в правилах, ответственность, особенности антидопингового обеспечения в футболе. Методы информационного обеспечения. Программное обеспечение антидопинговых мероприятий, разработанное Министерством спорта Российской Федерации для организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва. Роль РУСАДА в информационном обеспечении.

**Практическое занятие (2 часа)** Программное обеспечение антидопинговых мероприятий, разработанное Министерством спорта Российской Федерации для организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва. Роль РУСАДА в информационном обеспечении.

**Самостоятельная работа (2 часа)** Международные антидопинговые организации. Национальные и региональные антидопинговые организации. Спортивные организации, не соблюдающие Всемирный антидопинговый кодекс

## **Тема 5. Организация и проведения соревнований в футболе. Правила игры.**

**Лекция (2 часа).** Общая характеристика и виды соревнований в футболе.

Организация и проведение соревнований в футболе.

**Практическое занятие (4 часа)** Управление соревновательным процессом в футболе.

**Самостоятельная работа (2 часа)** Правила игры в футбол в новой редакции 2024/2025 год.

**Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы слушателя**

№ п/п	Тема	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Нормативно-правовые и организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Регламенты и Положения РФС о проведении соревнований, в т.ч. в части допуска футболистов и тренеров к соревнованиям.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Российский футбольный союз: сайт. – Режим доступа: <a href="https://www.rfs.ru/">https://www.rfs.ru/</a></p> <p>2. Академия Российского футбольного союза: сайт. - Режим доступа: <a href="https://academy.rfs.ru/">https://academy.rfs.ru/</a></p>	2
2	Методика развития физических качеств и двигательных способностей	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Контроль физического состояния и самочувствие юных футболистов, правильность выполнения тренировочных воздействий.</p> <p>Индивидуализация нагрузки и отдыха.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка – описание и организация проведения.</p> <p>Контроль физической подготовленности в футболе.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Губа, В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс]: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 168 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55568.html">http://www.iprbookshop.ru/55568.html</a>. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов .- М.: Спорт, 2019 .- 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655.- ISBN 978-5-9500183-3-6.- Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/682593">https://rucont.ru/efd/682593</a></p> <p>3. Полишкис М.С. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с., ил.</p> <p>4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д.</p>	16

		<p>Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.</p> <p>5. Академия Российского футбольного союза: сайт. - Режим доступа: <a href="https://academy.rfs.ru/">https://academy.rfs.ru/</a></p>	
3	Современная система подготовки спортивного резерва в футболе	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Блоковая система подготовки футболистов 6-9, Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.</p> <p>Блоковая система подготовки футболистов 10-14 лет. Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.</p> <p>Блоковая система подготовки футболистов 15-17 лет. Характеристика блоков подготовки: длительность, направленность, сочетание блоков друг с другом.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / БомпаТудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55562.html">http://www.iprbookshop.ru/55562.html</a>. - Загл. с экрана.</p> <p>2. Голомазов, С. В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с. // ЭБСIPR BOOKS: [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/20724.html">http://www.iprbookshop.ru/20724.html</a> (дата обращения: 26.01.2026). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Полишкис М.С. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с., ил.</p> <p>4. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа [и др.]. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с.// ЭБСIPR BOOKS: [сайт]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74304.html">http://www.iprbookshop.ru/74304.html</a>(дата обращения 26.01.2026). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = PeriodizationTrainingforSports [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа .- [3-е изд.] .- М. : Спорт, 2016 .- 385 с. : ил. - Пер. с англ. - ISBN 978-5-906839-01-5 .- Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/641241">https://rucont.ru/efd/641241</a></p> <p>6. Академия Российского футбольного союза: сайт. - Режим доступа: <a href="https://academy.rfs.ru/">https://academy.rfs.ru/</a></p>	28

		<p>7. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://www.rfs.ru/page/541">https://www.rfs.ru/page/541</a> (дата обращения: 27.01.2026).</p> <p>8. Программа подготовки футболистов 15-17 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://www.rfs.ru/page/658">https://www.rfs.ru/page/658</a> (дата обращения: 27.01.2026).</p> <p>9. Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://cpf-mordovia.ru/img/docs/prg-6-9.pdf">https://cpf-mordovia.ru/img/docs/prg-6-9.pdf</a> (дата обращения: 27.01.2026).</p>	
4	Антидопинговое обеспечение в детско-юношеском футболе	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Международные антидопинговые организации. Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Андриянова, Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие / Е.Ю. Андриянова. – Великие Луки, 2018. – 127 с.</p> <p>2. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения: учебное пособие / Е.Ю. Андриянова. – Великие Луки, 2017.- 75 с. // ЭБС Руконт: [сайт].- URL: <a href="http://rucont.ru">http://rucont.ru</a> (дата обращения 20.01.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>3. Катлин, Д. Допинг в спорте / Д. Катлин, Г. Грин, Х. Хаттон // Швеллнус, М. Олимпийское руководство по спортивной медицине / М. Швеллнус. - Москва, 2011. - С. 536-561.</p> <p>4. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: сайт.- Москва, 2026 - .- URL: <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a> (дата обращения 20.01.2026).</p>	2
5	Организация и проведения соревнований в футболе. Правила игры	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Правила игры в футбол в новой редакции 2024/2025 год.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Российский футбольный союз: сайт. – Режим доступа: <a href="https://www.rfs.ru/">https://www.rfs.ru/</a></p>	2

#### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

##### а) Основная литература:

1. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения: учебное пособие / Е.Ю. Андриянова. – Великие Луки, 2017.- 75 с. // ЭБС Руконт: [сайт].-URL: <http://rucont.ru> (дата обращения 20.01.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / БомпаТудор, Буццичелли Карло. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html>. - Загл. с экрана.
3. Голомазов, С. В. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники: методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с. // ЭБСIPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html> (дата обращения: 26.01.2026). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Губа, В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс]: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 168 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55568.html>. - Загл. с экрана.
5. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
6. Основы антидопингового обеспечения спорта/под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова – М.: Спорт, 2020. - 288 с.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов .- М.: Спорт, 2019 .- 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655.- ISBN 978-5-9500183-3-6.- Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>
8. Полишкис М.С. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с., ил.
9. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов [и др.]; редактор Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.
10. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа [и др.]. – Москва: Спорт, 2018. – 624 с.// ЭБСIPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>(дата обращения 26.01.2026). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

*б) Дополнительная литература:*

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = PeriodizationTrainingforSports [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа .- [3-е изд.] .- М. : Спорт, 2016 .- 385 с. : ил. - Пер. с англ. - ISBN 978-5-906839-01-5 .- Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641241>
2. Катлин, Д. Допинг в спорте / Д. Катлин, Г. Грин, Х. Хаттон // Швеллнус, М. Олимпийское руководство по спортивной медицине / М. Швеллнус. - Москва, 2011. - С. 536-561.
3. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол: планы уроков / О.Б. Лапшин– Москва: Человек, 2018. – 256 с.
4. Шагин, Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие / Н.И. Шагин. – Москва: Спортивная книга, 2020. – 160 с.

*в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

2. Академия Российского футбольного союза: сайт. - Режим доступа: <https://academy.rfs.ru/>
3. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: сайт.- Москва, 2026. -URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения 20.01.2026).



4. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rfs.ru/page/541> (дата обращения: 27.01.2026).
5. Программа подготовки футболистов 15-17 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rfs.ru/page/658> (дата обращения: 27.01.2026).
6. Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации [Электронный ресурс]. URL: <https://cpf-mordovia.ru/img/docs/prg-6-9.pdf> (дата обращения: 27.01.2026).
7. Российский футбольный союз: сайт. – Режим доступа: <https://www.rfs.ru/>
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

### 3. Результаты освоения программы повышения квалификации

Таблица раздела 1.4 «Планируемые результаты обучения» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенным с программой повышения квалификации профессиональным стандартом - в таблице определены трудовые функции профессионального стандарта, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующей профессиональной компетенции.

#### Индикаторы достижения компетенции по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1.4)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

**Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности**

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1.4)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может предложить решение практических задач	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

#### 4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

##### Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

**1. Что определяет Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»?**

- а) минимальные условия и требования к организации и осуществлению спортивной подготовки
- б) комплекс упражнений для футболистов различного возраста
- в) направленность нагрузки и ее параметры нагрузок

**2. Какой этап спортивной подготовки не входит в Федеральный стандарт спортивной подготовки?**

- а) спортивно-оздоровительный
- б) начальной подготовки
- в) тренировочный
- г) совершенствования спортивного мастерства
- д) высшего спортивного мастерства

**3. Длительность выполнения скоростных упражнений не должна превышать -**

- а) 15 секунд
- б) 30 секунд
- в) 1 минуты

**4. Выносливость – это**

- а) способность длительное время играть в волейбол без снижения эффективности
- б) способность организма длительное время выполнять двигательную деятельность без снижения её эффективности или противостоять утомлению
- в) высокий функциональный уровень организма

**5. Для развития ловкости в футболе используют -**

- а) подвижные игры, акробатику, зеркальное выполнение упражнений, спортивные игры
- б) подвижные игры, шорт-трек, упражнения повышенной координационной сложности, спортивные игры
- в) подвижные и спортивные игры, акробатику, зеркальное выполнение упражнений, циклические движения

**6. Гибкость – это**

- а) максимальная эластичность опорно-двигательного аппарата
- б) величина амплитуды движения
- в) подвижность в суставах, позволяющая выполнять упражнения с максимальной амплитудой

**7. Упражнения для развития скоростных способностей выполняют на фоне**

- а) полного восстановления
- б) частичного восстановления
- в) неполного восстановления

**8. Скоростные способности включают в себя**

- а) быстроту перемещений
- б) скорость простой и сложной двигательной реакции, скорость отдельного движения и частоту движений
- в) латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость отдельного движения

**9. Для развития скоростно-силовых способностей используют**

- а) разнообразные прыжки и перевороты

- б) разнообразные прыжки и броски
- в) разнообразные перемещения и подвижные игры

**10. Для развития силы используют**

- а) упражнения с отягощениями и в преодолении собственного веса
- б) упражнения в равновесии
- в) игры и игровые упражнения

**11. Упражнения на развитие выносливости применяют**

- а) в любой части учебно-тренировочного занятия
- б) в конце основной части учебно-тренировочного занятия
- в) в основной части учебно-тренировочного занятия

**12. Скоростные и координационные способности обычно развивают**

- а) в конце учебно-тренировочного занятия
- б) в начале учебно-тренировочного занятия
- в) в конце подготовительной или в начале основной части занятия

**13. Что является одним из ключевых факторов при отборе футболиста?**

- а) динамика уровня технико-тактической подготовленности
- б) способности
- в) текущий уровень развития физических качеств

**14. Какой из перечисленных форматов игры наиболее целесообразно применять на начальном этапе подготовки?**

- а) 7х7
- б) 5х5
- в) 9х9

**15. Какой возрастной период охватывает многолетняя система подготовки юных футболистов, согласно программам РФС?**

- а) 6-17 лет
- б) 6-12 лет
- в) 6-15 лет

**16. Какова последовательность (закономерность) становления игрока с методической точки зрения? (какие этапы роста проходит игрок при обучении футболу и какова их последовательность?)**

- а) техника – тактика – физическая подготовка – психологическая подготовка;
- б) начальная подготовка – тренировочный этап – этап совершенствования спортивного мастерства – этап высшего спортивного мастерства;
- в) концентрация на мяче – концентрация на мяче и воротах (цель) – концентрация на мяче воротах (цель) и сопернике – концентрация на мяче, воротах (цель), сопернике и партнере.

**17. Фазы движений при ударе по мячу головой:**

- а) предварительная, подготовительная, рабочая
- б) подготовительная, рабочая, завершающая
- в) вспомогательная, рабочая, завершающая

**18. Какой из методов обучения простому техническому приему наиболее эффективен?**

- а) целостный
- б) расчлененный
- в) игровой

**19. Назовите фазы игры в футбол**

- а) первый тайм, перерыв, второй тайм
- б) атака, оборона, переход
- в) начальный удар, финальный свисток

**20. Какая из фаз игры наиболее сложна для детей и юношей, в связи с чем эту фазу игры целесообразно тренировать отдельно по окончании пубертатных процессов?**

- а) переходы из атаки в оборону и из обороны в атаку
- б) атака
- в) оборона

**21. Укажите базовые приемы техники владения мячом:**

- а) удар, ведение, прием, финт, отбор, ввод мяча из-за боковой
- б) финт, открывание, отбор
- в) координация движений без мяча, координация движений с мячом

**22. Какой возраст наиболее целесообразен для перехода на игру на полное поле в составах 11х11?**

- а) как можно раньше по мере подготовленности игроков
- б) 12-13 лет
- в) 10-11 лет

**23. На этапе начального обучения двигательным действиям обычно не используют**

- а) игровой и соревновательный методы обучения
- б) игровой и целостный методы обучения
- в) соревновательный и целостный методы обучения

**24. На этапе совершенствования техники игры, как правило, используют**

- а) наглядные и словесные методы обучения
- б) повторный и строго регламентированный методы обучения
- в) метода вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы

**25. Для усложнения условий обучения двигательным действиям не используют**

- а) выполнение двигательных действий на фоне утомления и в конце занятия
- б) выполнение двигательных действий в соревновательных условиях
- в) выполнение двигательных действий по разделениям

**26. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

- а) совершенствуется в условиях, требующих физических усилий
- б) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов
- г) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий

**27. Какое определение допинга соответствует Всемирному антидопинговому кодексу?**

- а) допинг - совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- б) допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях

**28. Что произойдет, если спортсмен не явился на допинг-контроль?**

- а) неявка или отказ будет расцениваться, как положительный результат анализа и будет наказываться соответствующим образом
- б) спортсмен может связаться с инспектором допинг-контроля и назначить встречу на более поздний срок

**29. Как часто спортсменов можно тестировать на допинг?**

- а) раз в день с интервалом в одну неделю
- б) один раз перед выездом на международные соревнования
- в) в начале и в конце учебно-тренировочных сборов
- г) неограниченное количество раз

**30. Какой принцип должен неукоснительно соблюдаться при организации и проведении соревнований?**

- а) все игроки должны получить равное игровое время на поле
- б) равный играет с равным

в) все играют на одном и том же поле

**31. Что развивает игра с соперником, который намного сильнее в детско-юношеском футболе?**

- а) игровое мышление
- б) ничего, такие игры бесполезны для обеих команд
- в) волю к победе
- г) психологию победителя

**32. Укажите требования Правила 1 к разделам поля для игры (не для международных матчей):**

- а) длина – минимум 90 максимум 120  
ширина - минимум 45 максимум 90
- б) длина – минимум 90 максимум 109  
ширина - минимум 45 максимум 75
- в) длина – минимум 90 максимум 110  
ширина - минимум 64 максимум 75

**33. Какие требования к весу мяча перед началом матча изложены в Правилах игры:**

- а) на момент начала матча весит не более 450 и не менее 410 гр.
- б) на момент начала матча весит не более 453 и не менее 396 гр.
- в) на момент начала матча весит не более 450 и не менее 400 гр.

**34. Когда запасной игрок становится игроком основного состава:**

- а) когда он выходит на поле в результате правильной замены и мяч вводится в игру
- б) в тот момент, когда в процессе правильно выполненной замены он вступает в поле
- в) в тот момент, когда замененный игрок покинул поле, а заменяющий подошел к боковой линии

**35. Укажите длину футбольных ворот.**

- а) 5 м
- б) 6,27 м
- в) 7,32 м
- г) 8,56 м

**36. Сколько времени длится футбольный матч?**

- а) 2 тайма по 30 мин
- б) 2 тайма по 20 мин
- в) четыре четверти по 15 мин
- г) 2 тайма по 45 мин

#### **Критерии оценивания результатов тестирования**

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 60% и более правильных ответов на все тестовые задания.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 40% правильных ответов на все тестовые задания.

#### **5. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических работников: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура»; стаж педагогической деятельности в образовательной организации высшего образования не менее 5 лет; наличие учебного пособия или не менее двух учебно-педагогических работ по проблематике реализуемой программы повышения квалификации.

**6.Разработчик программы повышения квалификации**

Поповская Мария Николаевна, кандидат биологических наук,  
заведующий кафедры Теории и методики спортивных игр  
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»