

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………..5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………13

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………………………………13

3.2 Воспитательная работа……………………………………………………..14

3.2 План антидопинговых мероприятий……………………………………....15

 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………17

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ……………...17

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по футболу для учебно-тренировочной группы 4-го обучения составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

На учебно-тренировочном этапе обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретенных на этапе начальной подготовки умений и навыков. Необходимо отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции и двигательного диапазона.

**Цель учебно-тренировочного этапа обучения**:

Углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

**Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

- укрепление здоровья;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;

- приучение к соревновательным условиям;

- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся 12 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Сроки реализации программы:** 1 год

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (14 часов в неделю, 5 занятий в неделю)

- ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Не менее ***15%*** тренировок – это самоподготовка.

Программа рассчитана на ***728*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания

**Ожидаемый результат реализации программы:**

**-** формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической
и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

**-** обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим тренировочной работы и требования по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст (лет)** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Учебно-тренировочный этап | 4-й | 12 | От 12 до 24 | 14 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

**Учебный план**

**Спортивной подготовки для учебно-тренировочной группы (4 год) на 52 недели (часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| ***4 год*** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 93 |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | 62 |
| **3** | **Техническая подготовка** | 111 |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | 74 |
| **5** | **Контрольные нормативы** | 6 |
| **6** | **Восстановительные мероприятия** | 34 |
| **7** | **Медицинское обследование** | 10 |
| **8** | **Самоподготовка** | 109 |
| **9** | **Интегральная подготовка** | 167 |
| **10** | **Соревновательная деятельность** | 50 |
| **12** | **Инструкторская практика** | 6 |
| **13** | **Судейская практика** | 6 |
|  | **Итого:** | **728** |

**ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения программного материала для учебно-тренировочной группы (4 год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Всего часов** |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Общая физическая подготовка | 93 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | 111 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 74 | 9 | 10 | 9 | 8 | 4 | 5 | 9 | 9 | 9 | 2 |
| Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практика | 62 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Контрольные нормативы | 6 | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 34 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинское обследование | 10 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 |
| Самоподготовка | 109 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Интегральная подготовка | 167 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| **Всего часов:** | **728** | **78** | **78** | **74** | **75** | **59** | **69** | **74** | **74** | **76** | **71** |

**Учебный план**

**теоретической, тактической и психологической подготовки учебно-тренировочной группы (4-й) год на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **УТГ 4** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | 22 |
| 2 | Тактическая подготовка | Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. *Групповые действия.* Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. *Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне. Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. | 30 |
| 3 | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  | 22 |

**Учебный план**

**Общей и специальной физической подготовки для учебно – тренировочной группы (4-й) год обучения на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ 4** |
| 11 | Общефизическая подготовка | Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания, выпады. Упражнения в сопротивлениях в парах. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30- 4- см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами, штангой, гантелями, мешками с песком, со скакалкой. Спортивные игры по упрощенным правилам. Плавание. Лыжная подготовка | 93 |
| 22 | Специальная физическая подготовка | *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).*Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2^10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору.*Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.* Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. *Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, но кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью. | 62 |

# Учебный план

# технической подготовки

# для учебно – тренировочной группы (4-й) год обучения на 52 недели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **УТГ 4** |
| 1 | Техническая подготовка  | *Техника передвижения*. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. *Удары по мячу ногой.* Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. *Удары по мячу головой*. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча. *Остановка мяча.* Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. *Ведение мяча.* Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. *Обманные движения (финты).* Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. | 111 |

**Учебный план**

 **восстановительных мероприятий и медицинского обследования для учебно-тренировочной группы (4-й) год на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **УТГ 4** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий | 34 |
| 2 | Медицинское обследование | Углубленное медицинское обследование проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности; - этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам углубленного медицинского обследования, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.; - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. | 10 |

**Учебный план**

 **по самоподгоотовке, интегральной подготовке для учебно-тренировочной группы (4-й) год на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки**  | **УТГ 4** |
| 1 | Самоподготовка |  | 109 |
| 2 | Интегральная подготовка | Обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки. | 167 |

**Учебный план**

 **по инструкторской, судейской практике для учебно-тренировочной группы (4-й) год на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки**  | **УТГ 4** |
| 1 | Инструкторская практика | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; обучение основным техническим элементам и приемам; составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | 6 |
| 2 | Судейская практика | Составление положения о проведении первенства школы по футболу; участие в судействе учебных игр совместно с тренером; проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно); участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата; судейство игры в качестве судьи в поле. | 6 |

# Учебный план

# по аттестации и соревновательной деятельности

# для учебно – тренировочной группы (4-й) года обучения на 52 недели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **УТГ 4** |
| 1 | Соревновательная деятельность | Первенство ДЮСШ, товарищеские матчи, Первенство области | 50 |
| 2 | Аттестация  | ОФП, СФП | 6 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

 Основная цель многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе – подготовить квалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на районных и областных соревнованиях. В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов. Система подготовки юных спортсменов в ДЮСШ №4 должна основываться на следующих положениях:

- Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем спортивного мастерства;

-Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях.

При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

- В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

 - Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

- Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

3.2 Воспитательная работа

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование и наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами – ветеранами, посещения памятников – боевой славы. Наиболее важным в формировании футболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно - полезному труду. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями. Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

3.3 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Всемирный антидопинговый кодекс;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
* Международный стандарт ВАДА по тестированию.

 В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложение № 1**

 **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами(начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м  | с | не более |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10м | с | не более |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность(начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |

|  |
| --- |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| Челночный бег 3x10 м  | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)»  |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 20 | 16 |
| Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 29,40 | 32,60 |

**Приложение №1**

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |