

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………..5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………15

3.1 Воспитательная работа…………………………………………………….15

3.2 План антидопинговых мероприятий……………………………………...16

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ………………………………………………………………..18

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки …………….18

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по футболу для группы начальной подготовки свыше года составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

**Цель программы:** обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребенка, отбор спортивно одаренных детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни, освоение базовых приемов игры, обучение умению тренироваться.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- обучение умению тренироваться.

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

В группы принимаются обучающиеся 8-9 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На этапах начальной подготовки свыше года и выше допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации программы:** 2 года

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (8 часов в неделю, 4 занятия)

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

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

Программа рассчитана на ***416*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

Главный результат данной рабочей программы – это воспитание игрока для команд ДЮСШ №4 по футболу.

Другими результатами реализации настоящей рабочей программы являются:

- улучшение состояния физического здоровья воспитанников;

- формирование здорового образа жизни;

- рост показателей уровня физической подготовленности;

- приобретение базовых навыков и умений игры в футбол и их совершенствование;

- приобретение соревновательной практики

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Этап начальной подготовки свыше года | 2-й | 8 | От 14 до 28 | 8 | Выполнение контрольно-нормативных требований |
| 3-й | 9 | От 14 до 28 | 8 |

**Учебный план**

**Спортивной подготовки для группы начальной подготовки свыше года (1-й,2-й) 52 недели (часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | |
| ***Свыше года*** | | |
| ***1 год*** | | ***2 год*** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | 53 | 53 | |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | - | - | |
| **3** | **Техническая подготовка** | 163 | 163 | |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | 7 | 7 | |
| **5** | **Контрольные нормативы** | 2 | 2 | |
| **6** | **Восстановительные мероприятия** | 6 | 6 | |
| **7** | **Медицинское обследование** | 6 | 6 | |
| **8** | **Самоподготовка** | 62 | 62 | |
| **9** | **Интегральная подготовка** | 117 | 117 | |
| **10** | **Соревновательная деятельность** | - | - | |
| **12** | **Инструкторская практика** | - | - | |
| **13** | **Судейская практика** | - | - | |
|  | **Итого:** | **416** | **416** | |

**ПЛАН – ГРАФИК распределения программного материала для групп начальной подготовки свыше года (1 год - 8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Всего часов** |  | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Общая физическая подготовка | 53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Техническая подготовка | 163 | 18 | 18 | 18 | 18 | 9,5 | 9,5 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - |
| Контрольные нормативы | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Медицинское обследование | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Самоподготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Интегральная подготовка | 117 | 11 | 11 | 17 | 11 | 7 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| **Всего часов:** | **416** | **45** | **40** | **46** | **42** | **35,5** | **31,5** | **40** | **40** | **45** | **51** |

**ПЛАН – ГРАФИК распределения программного материала для групп начальной подготовки свыше года (2 год - 9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Всего часов** |  | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Общая физическая подготовка | 53 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Техническая подготовка | 163 | 18 | 18 | 18 | 18 | 9,5 | 9,5 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - |
| Контрольные нормативы | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Медицинское обследование | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Самоподготовка | 62 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Интегральная подготовка | 117 | 11 | 11 | 17 | 11 | 7 | 11 | 11 | 11 | 11 | 16 |
| **Всего часов:** | **416** | **45** | **40** | **46** | **42** | **35,5** | **31,5** | **40** | **40** | **45** | **51** |

**Учебный план**

**теоретической, тактической и психологической подготовки для группы начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | 2 | 2 |
| 2 | Тактическая подготовка | *Тактика нападения*  - Индивидуальные действия без мяча. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.  - Групповые действия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.  *Тактика защиты*  - Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.  - Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».  - Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.  - Ведение учебных игр по избранной тактической системе | 3 | 3 |
| 3 | Психологическая подготовка | Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:  - формирование мотивации занятий спортом; - воспитание волевых качеств;  - аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;  - совершенствование быстроты реагирования;  - совершенствование специализированных умений;  - регулировка психической напряженности; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;  - управление стартовыми состояниями;  - создание благоприятного психологического климата в команде. | 2 | 2 |

**Учебный план**

**общей физической подготовки для группы начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Общая физическая подготовка | *Упражнения для развития силы:* Силы мышц рук  Силы мышц ног  Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)  Развитие силовой выносливости  *Упражнения для развития быстроты:*  ОРУ для развития быстроты  Упражнения для разгибателей туловища  Упражнения для разгибателей ног  Упражнения общего воздействия  *Упражнения для развития гибкости:*  Гибкости плечевого сустава  Гибкости спины  Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)  *Упражнения для развития ловкости:*  Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.  *Упражнения с предметом:*  С набивными мячами  Упражнения с гантелями и штангами  *Акробатические упражнения:*  Кувырки  Перекаты, перевороты  *Беговые упражнения:*  Бег (30,60,100,400,500, 800м)  Бег (6 минут, 12 минут)  *Спортивные игры:*  Баскетбол  Волейбол  Ручной мяч  *Подвижные игры и эстафеты.* | 53 | 53 |

**Учебный план**

**технической подготовки для группы начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Техническая подготовка | - *Техника передвижений.*  Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  - *Удары по мячу ногой.*  - *Удары по мячу головой*  - *Остановка мяча*: бедром, лбом, грудью, высоколетящие, опускающихся мячей головой,  - *Ведение мяча* в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.  - *Обманные движения (финты).*  Финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом.  *- Отбор мяча.*  Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.  *- Вбрасывании мяча из-за боковой линии.*  Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.  *- Техника игры вратаря.* Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди меча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот. | 163 | 163 |

**Учебный план**

**восстановительных мероприятий и медицинского обследования для группы начальной подготовки свыше года (1-й,2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | **Педагогические средства -** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.  **Психологические средства -** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстано­вительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.  **Медико-биологические средства** - включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (режим дня и питание, массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.) Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.  **Гигиенические средства** включает следующие разделы:  - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;  - рациональный распорядок дня;  личная гигиена;  - специализированное питание и рациональный питьевой режим;  - закаливание;  - гигиенические условия тренировочного процесса;  - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы). | 6 | 6 |
| 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. | 6 | 6 |

**Учебный план**

**по аттестации для группы начальной подготовки свыше года (1-й,2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** |
| 1 | Контрольные нормативы | ОФП | 2 | 2 |

**Учебный план**

**по самоподгоотовке, интегральной подготовке для группы начальной подготовки свыше года (1-й, 2-й) на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **ГНП свыше года** | **ГНП свыше года (2)** | |
| 1 | Самоподготовка |  | 62 | | 62 |
| 2 | Интегральная подготовка | Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – 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. | 117 | | 117 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1 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.

3.2 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 этап начальной подготовки  
по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | | Норматив свыше года обучения | | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | мальчики | | девочки | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 9,30 | | | 10,30 | | | |
| 1.2. | Бег на 10 м  с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | | 2,50 | 2,30 | | | | 2,40 | | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 6,0 | | | | | | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 120 | | | | | | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 3,20 | | | 3,40 | | 3,00 | | | | | 3,20 | |
| 2.2. | |  | | --- | | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | | | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 8,60 | | | | | 8,80 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | - | | | 11,60 | 11,80 | | | | | |
| 2.4. | Удар на точность  по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| - | - | | | | 5 | 4 | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины  «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | 2,50 | | 2,30 | | | | | 2,40 | |
|  | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 12,40 | | | 12,60 | | 12,20 | | | | | 12,40 | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |

**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 |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. 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 |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |