Приложение № 1

к образовательной программе

МБОУ ДО Идринская ДЮСШ

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) | Тройной прыжок  (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 4 м) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,53 с) | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,80 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 2,14 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,40 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,60 с) | Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,90 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,30 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,55 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м 10 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 60 см) | Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 18 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 27 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 9 м) | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,35 с) | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,53 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 1,93 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,14 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,24 с) | Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,60 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 3,88 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,30 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м 50 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м 10 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 7 м 50 см) | Тройной прыжок  (не менее 6 м 60 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 29 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 18 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 40 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 27 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 9 м) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершен-  ствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| до  года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 7 | 9 | 12 | 14 | 14 - 16 |
| Количество  тренировок  в неделю | 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 5 - 7 | 7 - 12 | 7 - 12 |
| Общее  количество  часов в год | 312 | 364 | 468 | 624 | 728 | 728 - 832 |
| Общее  количество  тренировок  в год | 208 | 260 | 312 | 364 | 624 | 624 |

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид  тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по  этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное  число  участников  сбора |
| Этап  высшего  спор-  тивного  мастер-  ства | Этап со-  вершенст-  вования  спортив-  ного мас-  терства | Трениро-  вочный  этап  (этап  спортивной  специали-  зации) | Этап на-  чальной  подго-  товки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  сборы  по подготовке к  международным  соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные  сборы  по подготовке к  чемпионатам,  кубкам,  первенствам  России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные  сборы по  подготовке  к другим  всероссийским  соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные  сборы по  подготовке  к официальным  соревнованиям  субъекта  Российской  Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные  сборы по общей  или специальной  физической  подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%  от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную  подготовку на  определенном  этапе |
| 2.2. | Восстановительные  тренировочные  сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные  сборы  для комплексного  медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в  год | | | - | В соответствии  с планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные  сборы в  каникулярный  период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух  сборов в год | | Не менее 60%  от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную  подготовку на  определенном  этапе |
| 2.5. | Просмотровые  тренировочные  сборы для  кандидатов на  зачисление в  образовательные  учреждения  среднего  профессионального  образования,  осуществляющие  деятельность в  области  физической  культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии  с правилами  приема |

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные,  уменьшенных размеров | штук | 4 |
| 5 | Стойки для обводки | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Насос универсальный для накачивания  мячей | комплект | 4 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1  до 5 кг | комплект | 3 |
| 9 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 14 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | Этап высшего  спортивного  мастерства | |
| коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (месяцев) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (месяцев) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (месяцев) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (месяцев) |
| 1 | Бутсы  футбольные | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | Гетры  футбольные | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки  вратарские | пар | на  занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 4 | Рейтузы для  вратаря | пар | на  занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для  вратаря | штук | на  занимающегося  вратаря | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 6 | Трусы  футбольные | пар | на  занимающегося | - | - | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 |
| 8 | Щитки  футбольные | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |