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 спортивногомастерства  |  Этап  высшего спортивногомастерства  |
|  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 высшегоспор- тивногомастер-ства  | Этап со- вершенст- вования спортив- ного мас- терства  | Трениро- вочный этап (этап спортивнойспециали- 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  |