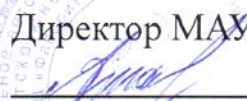


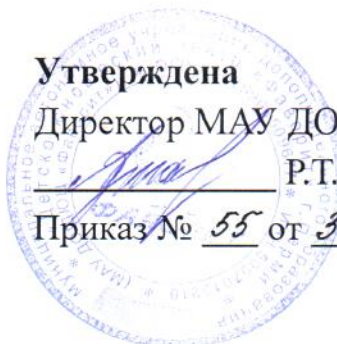
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Фаворит» г. Перми

**Принята**

на педагогическом совете  
МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит»  
Протокол № 1 от 30. 08. 2018 г.

**Утверждена**

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит»  
 Р.Т. Азманов  
Приказ № 55 от 30.08. 2018 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Футбол»**

Возраст: от 8 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Программа разработана на  
основании проекта федерального  
стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта футбол, утверждённого  
приказом Минспорта России от 27  
марта 2013 г. №147

Пермь 2018

## Содержание

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....    | 3  |
| Учебно–тематический план..... | 6  |
| Содержание программы .....    | 7  |
| Методическое обеспечение..... | 13 |
| Список литературы .....       | 15 |
| Приложения .....              | 17 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта. Большое желание и стремление поиграть к футболу, объясняется, в первую очередь, разнообразием приемов игры и увлекательностью этого вида спорта. Распространенность футбола можно объяснить тем, что в него играют по упрощенным правилам, зачастую довольствуясь любым мячом и воротами, обозначенными одеждой или другими предметами. У детей футбол особенно популярен из-за возможности соперничества в коллективе своих товарищей. Игрок может состязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство футболистов отличаются упорством, смелостью, умением бороться с трудностями на спортивном поле и в повседневной жизни. Значимость футбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Одиннадцать игроков одной команды соревнуются с одиннадцатью игроками другой, что развивает дух коллективизма, товарищества и взаимопонимания. Победа, успех достигаются только общими усилиями спортсменов. Особое внимание уделяется воспитательной работе, в основу которой положен комплексный подход. Принципы, средства и методы обучения и воспитания позволяют повысить эффективность воспитательной работы с командами и с каждым игроком в отдельности.

Значимым педагогическим фактором в футболе является активное воспитание спортсменов, направленное на развитие их творческих способностей. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, вместе с тем, для футбола характерно самостоятельное творчество. Двадцати двум игрокам, передвигающимся по сравнительно небольшому пространству, предоставляется множество возможностей для использования собственных замыслов в интересах всей команды. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита создают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения.

Создание данной программы вызвано тем, что на сегодняшний день существуют лишь методические рекомендации, адресованные педагогам, работающим в специализированных спортивных школах. В отличие от специального, дополнительное образование считает конечной целью не повышение уровня мастерства российского футбола, а формирование разносторонне развитой личности. В связи с этим в систему подготовки юных футболистов включены не только учебно-тренировочный процесс и соревнования, но и воспитательная работа, организация досуга, которые



оптимизируют учебный процесс. Кроме того система подготовки юных футболистов не может быть оторвана от базового образования. Подражание великим футболистам отечественного и мирового футбола, просмотр спортивных передач оказывает помощь в изучении географии и истории. Обратную связь осуществляют такие предметы, как физическая культура, физика, биология с основами гигиены. Такая многогранность футбола позволяет достичь поставленных целей и задач.

Данная программа по футболу рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 18 лет и предусматривает 2 этапа обучения:

*I этап – начальной подготовки:* до одного года и свыше одного года обучения.

*II этап – учебно-тренировочный:* до двух лет и свыше двух лет обучения.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, привитие устойчивого интереса к футболу.

**Задачи программы:**

- обучающие:** обучение технике и тактике игры в футбол, анализу ее хода и результатов, подготовка организаторов спортивно-массовой работы по футболу, инструкторов и судей;
- развивающие:** подготовка разносторонне развитых, физически крепких, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;
- воспитывающие:** воспитание потребности у учащихся к ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. *Теоретические* занятия проводятся в форме бесед, лекций, пояснений на практических занятиях. *Практический* материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях с использованием современных методов и приемов, направленных на развитие скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых качеств обучающихся (показ, повторение, индивидуальные и групповые формы работы, комбинированный, игровой, соревновательный и поэтапный методы).

В течение учебного года и по его завершении педагог проводит прием нормативов по физической и технической подготовке футболистов (Приложение 1).

В целях более качественной реализации учебной программы необходимо проводить медицинское обследование занимающихся на всех этапах обучения 2 - 3 раза в год.

В данной программе учебный материал дается в виде основных упражнений, с учётом этого, в соответствии с конкретными условиями и

индивидуальными особенностями учащихся в содержание программы могут вноситься необходимые изменения. При использовании данной программы в образовательном процессе руководитель занятия вправе изменять её содержание согласно действующих требований и объёмом учебных часов, отведённых на её осуществление. Программа разработана тренерами-преподавателями Заставным К.В. и Прохоровым Р.Ю.



## Нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «футбол»

| Этапный норматив                  | Этап начальной подготовки |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|-----------------------------------|---------------------------|------------|--|----------------|
|                                   | до года                   | свыше года | до двух лет  | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 6                         | 7          | 9  | 12             |
| Количество тренировок в неделю    | 3                         | 4          | 4  | 5              |
| Общее количество часов в год      | 252                       | 294        | 378  | 504            |
| Общее количество Тренировок в год | 126                       | 168        | 168  | 210            |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Краткая характеристика этапов обучения

- **Этап начальной подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.
- **Учебно-тренировочный этап.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

| Разделы спортивной подготовки                                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|  | 1 год                              | свыше года | До двух лет  | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка                                      | 43                                 | 49         | 63   | 86             |
| Специальная физическая подготовка                                | 24                                 | 28         | 23   | 63             |
| Техническая подготовка   | 84                                 | 98         | 126  | 160            |
| Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка           | 27                                 | 32         | 42   | 42             |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка                    | 63                                 | 72         | 105  | 126            |
| 82У105ч126астие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 11                                 | 15         | 19   | 27             |
| <b>Итого</b>   | <b>252</b>                         | <b>294</b> | <b>378</b>   | <b>504</b>     |

**Основные требования к этапам спортивной подготовки по виду спорта «футбол» при осуществлении учебного процесса**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|---|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 8   | 12 – 14                                   |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10  | 12 – 14                                   |



этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

### **Теоретическая подготовка** (для всех этапов обучения)

**Физическая культура и спорт в России.** Дать понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и разностороннего развития человека. Развитие физической культуры и спорта в России.

**Правила игры в футбол.** Изучение основных положений и правил игры в футбол.

**Тактическая подготовка.** Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. Взаимозаменяемость игроков. Психологическая подготовка игроков. Знакомство с системами розыгрыша: первенства, кубки, чемпионаты, смешанные системы. Практическое судейство игр. Проведение разминки, тренировки.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

**Гигиена и режим дня.** Общее понятие и основные требования к соблюдению гигиены человека. Режим физической нагрузки и отдыха. Личная гигиена: уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Вред негативных привычек (курение, спиртные напитки, наркотики и т.п.) для здоровья подрастающего поколения. Режим дня, питания, спортсмена.

**Предупреждение травматизма.** Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика на занятиях футболом. Оказание первой (доврачебной) помощи.

### **Содержание программы по этапам обучения**

#### **• Этап начальной подготовки**

**Задачи:**

**а) обучающие:**



- обучение умению тренироваться, повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;

**б) развивающие:**

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- совершенствование скоростно-силовых и волевых качеств, быстроты и ловкости;

**в) воспитывающие:**

- формирование у обучающихся стойкого интереса к футболу и спорту, стремления к здоровому образу жизни.
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

### **До 1 года обучения**

**Общезначительная подготовка.** Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Старты. Ускорения. Кроссы.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения с мячами. Ведение мяча на скорость. Передачи мяча в движении на скорости. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

**Тактико-техническая подготовка.** Ведение мяча, обводка, обманные движения (финты). Жонглирование мячом. Передачи, остановки мяча. Удары по воротам. Игра головой. Вбрасывание мяча. Оборонительные, защитные, атакующие действия игроков. Действия вратаря. Игры в квадрате. Двухсторонние игры. Игра в «стенку».

**Участия в соревнованиях.** Игра между группами. Игры на первенство школ района. Игры на первенство и кубок района. Товарищеские игры. Игры на первенство города.

**Прием нормативов.** (Приложение 1)

### **Свыше 1 года обучения**

**Общая физическая подготовка.** Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Старты. Ускорения. Кроссы.

**Специальные физические упражнения.** Упражнения с мячами. Скоростное ведение мяча разными способами. Обводки стоек на скорости.

**Тактико-техническая подготовка.** Ведение мяча, обводки, обманные движения (финты). Жонглирование мячом. Передачи, остановки мяча разными способами. Удары по воротам. Игра головой. Вбрасывание мяча. Оборонительные, защитные, атакующие действия игроков. Действия вратаря. Игры в квадрате. Двухсторонние игры. Игра в «стенку».

**Участие в соревнованиях.** Игры между группами. Игры на первенство района. Игры на первенство города. Товарищеские игры.

Турниры по мини-футболу (зимний период).

**Прием нормативов.** (Приложение 1)

### • Учебно-тренировочный этап

#### а) обучающие:

- освоение технических приемов игры и их применение в играх, овладение индивидуальной тактикой игры.
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

#### б) развивающие:

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;

#### в) воспитывающие:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- — воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;

**Общая физическая подготовка.** Бег с изменением направления. Прыжки, старты. Упражнения с сопротивлением, с отягощениями, с партнером. Старты. Ускорения. Кроссы.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения с мячами. Ведение мяча на скорость. Передачи мяча в движении на скорость.

**Тактико-техническая подготовка.** Удары по мячу разными способами (прямые и резаные). Остановки мяча с переводами. Ведение мяча разными



способами . обманные движения (финты). Отбор мяча разными способами (ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча). Вбрасывание мяча из-за боковой с места, в движении, с нападением. Оборонительные, защитные, атакующие действия игроков. Действия вратаря. Игра в «стенку». Игра в квадрате. Двухсторонние игры.

**Участие в соревнованиях.** Игры между группами. Игры на первенство района. Игры на первенство города. Товарищеские игры. Турниры по мини-футболу (зимний период).

**Прием нормативов.** (Приложение 1)

### *Ожидаемые результаты*

По овладении содержанием программы обучаемые должны

**а) знать:**

- этапы развития футбола;
- правила игры в футбол;
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля;
- правила оказания первой (доврачебной) помощи при травмах;
- значение здорового образа жизни для человека и общества;

**б) уметь:**

- применять технические и тактические приемы игры в футболе в индивидуальных и коллективных действиях;
- анализировать свою игру и игру своей команды;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма при выполнении учебных заданий.

**с) выполнять:**

- инструкторскую и судейскую практику;
- физические и технические нормативы в соответствии с возрастом.

### **Методическое обеспечение**

Организация занятий с обучающимися групп первого и второго года обучения, выбор форм, средств, методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма занимающихся. Подготовка осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, возрастными данными, психофизиологическими особенностями организма.

В связи с тем, что мальчики 10-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее



важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 10-11 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык наиболее успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, на занятиях с учащимися 1-го года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На 2-м году обучения и свыше время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов.

Значительное внимание уделяется формированию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей подвержена нарушениям осанки, имеющим функциональный характер, и которые могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы упражнений.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х учебных часов, в группах углубленной специализации –



3-х учебных часов.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед педагогами, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной деятельности следует учитывать условия работы, подготовленность учащихся, задачи, стоящие перед занимающимися данного возраста. Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы, годовой учебно-тематический план и планы на каждый месяц. Кроме этого предусматривается участие в соревнованиях по разным возрастным категориям.

## Список использованной литературы

### Основная:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов.- М. :ФиС, 1976.
5. Коваленко В.Н. Врачебный контроль в физическом воспитании.– М : ФиС, 1957.
6. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М : ФиС, 1957.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
9. Машкаркин В.В. Футбол сегодня и завтра. – М : ФиС, 1961.
10. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М : ФиС, 1982.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
13. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер.- М : Просвещение, 1982.
14. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches.
15. Meyer&Meyer Sport. – 2003. – 162 p.

### Дополнительная:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04 декабря 2007 г , № 329-ФЗ // Российская газета-2007,- 8 декабря.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



4. Приказ МО РФ от 26.06.2012г №504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
5. Приказ министерства спорта РФ от 10.04.2013г №147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
6. Образовательная программа МАУ ДО ДЮОЦ «Фаворит» на очередной учебный год.
7. Учебный план МАУ ДО ДЮОЦ «Фаворит» на очередной учебный год.
8. Устав МАУ ДО ДЮОЦ «Фаворит».
9. Материалы департамента образования от 22.10.2013г. «Стратегия развития системы образования г.Перми до 2030 года».

**Примерные нормативы по физической и технической подготовке футболистов ДЮЦ «Фаворит»**

| Упражнения                       | Этапы и годы спортивной подготовки |              |   |               |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------|---|---------------|
|                                  | Этап начальной подготовки          |              | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |               |
|                                  | 1-й год                            | Свыше 1 года | До 2-х лет  | Свыше 2-х лет |
| <b>Физическая подготовка</b>     |                                    |              |   |               |
| 1. Бег 60 м                      | 9,1 сек.                           | 8,4 сек.     | 8,3 сек.  |               |
| 2. Бег 100 м.                    |                                    |              |   | 13,1 сек.     |
| 3. Бег 300 м.                    |                                    |              |   |               |
| 4. Бег 500 м.                    | 1,44 сек.                          | 1,35 сек.    | 1,32 сек.   |               |
| 5. Бег 800 м.                    |                                    |              |   | 2 мин.32 сек. |
| 6. Подтягивание                  | 6 раз                              | 8 раз        | 9 раз   | 10 раз        |
| 7. Прыжки с места                | 170 см.                            | 175 см.      | 185 см.   | 195 см.       |
| <b>Техническая подготовка</b>    |                                    |              |   |               |
| 1. Ведение мяча 30 метров        | 6,2 сек.                           | 5,8 сек.     | 5,6 сек.  | 4,8 сек.      |
| 2. Удары по мячу на дальность    | 25 м.                              | 30 м.        | 40 м.   | 45 м.         |
| 3. Жонглирование мячом           | 12 раз                             | 14 раз       | 16 раз  | 20 раз        |
| 4. Вбрасывание мяча              | 14 м.                              | 16 м.        | 18 м.   | 20 м.         |
| 1. Удар ногой с рук на дальность | 40 м.                              | 50 м.        | 52 м.   | 58 м.         |
| 2. Вбрасывание мяча              | 20 м.                              | 22 м.        | 24 м.   | 28 м.         |

**Примечание:** Нормативы составлены на основании программы для ДЮСШ и специализированных ДЮШОР (Москва, 1985).



**Примерные нормативы по физической и технической подготовке футболистов ДЮЦ «Фаворит»**

| Упражнения                       | Этапы и годы спортивной подготовки |              |   |               |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------|---|---------------|
|                                  | Этап начальной подготовки          |              | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |               |
|                                  | 1-й год                            | Свыше 1 года | До 2-х лет  | Свыше 2-х лет |
| <b>Физическая подготовка</b>     |                                    |              |   |               |
| 1. Бег 60 м                      | 9,1 сек.                           | 8,4 сек.     | 8,3 сек.  |               |
| 2. Бег 100 м.                    |                                    |              |   | 13,1 сек.     |
| 3. Бег 300 м.                    |                                    |              |   |               |
| 4. Бег 500 м.                    | 1,44 сек.                          | 1,35 сек.    | 1,32 сек.   |               |
| 5. Бег 800 м.                    |                                    |              |   | 2 мин.32 сек. |
| 6. Подтягивание                  | 6 раз                              | 8 раз        | 9 раз   | 10 раз        |
| 7. Прыжки с места                | 170 см.                            | 175 см.      | 185 см.   | 195 см.       |
| <b>Техническая подготовка</b>    |                                    |              |   |               |
| 1. Ведение мяча 30 метров        | 6,2 сек.                           | 5,8 сек.     | 5,6 сек.  | 4,8 сек.      |
| 2. Удары по мячу на дальность    | 25 м.                              | 30 м.        | 40 м.   | 45 м.         |
| 3. Жонглирование мячом           | 12 раз                             | 14 раз       | 16 раз  | 20 раз        |
| 4. Вбрасывание мяча              | 14 м.                              | 16 м.        | 18 м.   | 20 м.         |
| 1. Удар ногой с рук на дальность | 40 м.                              | 50 м.        | 52 м.   | 58 м.         |
| 2. Вбрасывание мяча              | 20 м.                              | 22 м.        | 24 м.   | 28 м.         |

**Примечание:** Нормативы составлены на основании программы для ДЮСШ и специализированных ДЮШОР (Москва, 1985).