

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛЯЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

---

**ПРИКАЗ**

« 23 » исебря 2018 г.

№ 248/2-пр

**О внесении изменений (дополнений) в программу спортивной  
подготовки по пляжному футболу**

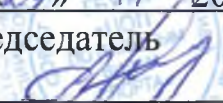
В соответствии с пунктом 6.7. постановления главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 22 марта 2016 года № 133 ««О введении отраслевой системы оплаты труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта Краснодарского края», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 34«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», протоколом общего собрания трудового коллектива от 29.11.20018 г. № 6/1 п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения (дополнения) в Программу спортивной подготовки по пляжному футболу.
2. Приказ вступает в силу с 1 января 2019 года.
3. Контроль за выполнением приказа возложить на Тарасову О.А., заместителя директора.

Директор



В.Н. Кузнецов

СОГЛАСОВАНО  
протоколом  
совета трудового коллектива  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «24» 11 2018 г. № 6/1  
Председатель  
  
\_\_\_\_\_ А.В. Кузнецов



УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
ГБУ КК «ЦОП по пляжным  
видам спорта»  
от «23» 11 2018 г. № 248/2-118  
Директор  
  
\_\_\_\_\_ В.Н. Кузнецов



ИЗМЕНЕНИЯ  
К ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПЛЯЖНОМУ ФУТБОЛУ

1. Изложить приложение №3 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра в новой редакции (приложение №3).

2. Приложение №4 исключить.

3. Изложить приложение № 6 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра в новой редакции (приложение №6).

4. Название Таблицы №12 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра изложить в новой редакции:

«Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

5. Название Таблицы №13 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра изложить в новой редакции:

«Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства».

6. Название Таблицы №14 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра изложить в новой редакции:

«Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства».

7. Добавить Таблицу №16 к Программе спортивной подготовки по пляжному футболу Центра, изложив ее после Таблицы №15 (Таблица № 16).

8. Ссылку по тексту на название Таблиц №12-14 пункта 4.4. Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра изложить в новой редакции:

«Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки представлены в Таблицах №12-14.»

9. Таблицу №15 Программы спортивной подготовки по пляжному футболу Центра изложить в новой редакции (Таблица № 15).

**Годовой план спортивной подготовки по пляжному футболу на 52 недели**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Т – 3 (12ч.)	%	Т – 4 (12ч.)	%	Т – 5 (12ч.)	%	ССМ (14ч.)	%	ВСМ (16ч.)	%
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	16	100	16	100	16	36	5	75	9
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	57	9	57	9	57	9	80	11	34	4
3	Техническая подготовка (ТП)	143	23	143	23	143	23	124	17	125	15
4	Тактическая (Так.П), теоретическая подготовка (Теор.П), психологическая подготовка (ПП)	69	11	69	11	69	11	124	17	91	11
5	Технико-тактическая (ТТП), (интегральная) подготовка (ИП)	218	35	218	35	218	35	291	40	424	51
6	Участие в соревнованиях (УС), инструкторская и судейская практика (ИСП)	37	6	37	6	37	6	73	10	83	10
	Количество игр в год	28		28		28		32		32	
	Количество тренировок в неделю	6		6		6		12		12	
	Общее количество тренировок в год	312		312		312		624		624	
	<b>Всего часов в год</b>	<b>624</b>	100	<b>624</b>	100	<b>624</b>	100	<b>728</b>	100	<b>832</b>	100
	в период спортивной подготовки	<b>540</b>	86,5	<b>540</b>	86,5	<b>540</b>	86,5	<b>631</b>	86,5	<b>720</b>	86,5
	отпуск тренера и праздничные дни	<b>84</b>	13,5	<b>84</b>	13,5	<b>84</b>	13,5	<b>97</b>	13,5	<b>112</b>	13,5

**Примерный годовой план объемов тренировочной нагрузки  
на тренировочном этапе спортивной подготовки (Т), года спортивной подготовки 3.4.5,  
недельная нагрузка 12 (час.)  
(пляжный футбол)**

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	9	8	8	8	6	8	7	7	8	5	16	<b>100</b>	16
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6	<b>57</b>	9
Техническая подготовка (ТП)	11	11	13	13	13	12	13	13	11	11	11	11	<b>143</b>	23
Тактич. под. (Такт.П), теорет. под. (Теор.П), Псих. подг. (ПП)	7	6	6	5	5	4	4	5	5	8	9	5	<b>69</b>	11
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	13	16	18	19	20	20	20	20	20	19	19	14	<b>218</b>	35
Участие в соревнованиях (УС), инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	2	3	3	4	4	5	5	3	3	3	-	<b>37</b>	6
Количество игр в месяц/год	-	2	3	3	4	4	3	4	3	2	-	-	28	
Количество тренировок в месяц/год	26	24	26	26	27	25	27	27	25	27	26	26	312	
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)					*	*				*				
Медицинские обследования (МедО)				*						*				
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>	52	48	52	52	54	50	54	54	50	54	52	52	<b>624</b>	100
в период спортивной подготовки	40	46	50	52	50	48	54	54	50	54	42	-	<b>540</b>	86,5
отпуск тренера и праздничные дни	12	2	2	-	4	2	-	-	-	-	10	52	<b>84</b>	13,5

**Примерный годовой план объемов тренировочной нагрузки  
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), года спортивной подготовки 1,2,3,  
недельная нагрузка 14 (час.)  
(пляжный футбол)**

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	<b>36</b>	5
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	6	7	6	6	5	6	8	7	6	4	9	<b>80</b>	11
Техническая подготовка (ТП)	9	9	11	11	10	10	10	10	10	10	12	12	<b>124</b>	17
Тактич. под. (Такт.П), теорет. под. (Теор.П), Псих. подг. (ПП)	9	10	11	10	11	10	11	10	10	10	11	11	124	17
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	24	25	24	24	24	23	24	25	22	27	25	24	<b>291</b>	40
Участие в соревнованиях (УС), инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	4	6	6	9	9	9	8	6	6	6	-	<b>73</b>	10
Количество игр в месяц/год	1	2	3	4	4	4	4	4	3	2	1	-	32	
Количество тренировок в месяц/год	52	48	52	52	54	50	54	54	50	54	52	52	624	
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)						*	*			*				
Медицинские обследования (МедО)				*						*				
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>728</b>	100
в период спортивной подготовки	46	53	59	60	59	57	62	64	58	62	50	-	<b>630</b>	58,5
отпуск тренера и праздничные дни	14	3	3	-	4	2	-	-	-	-	12	60	<b>98</b>	13,5

**Примерный годовой план объемов тренировочной нагрузки  
на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)  
недельная нагрузка 16 (час.)  
(пляжный футбол)**

Разделы подготовки (указываются в соответствии с ФССП по виду спорта)	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	6	6	7	6	3	3	4	6	8	8	8	<b>75</b>	9
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	<b>34</b>	4
Техническая подготовка (ТП)	12	8	10	11	11	10	11	10	10	11	10	11	<b>125</b>	15
Тактич. под. (Такт.П), теорет. под. (Теор.П), Псих. подг. (ПП)	9	7	7	8	8	7	8	7	8	8	7	7	<b>91</b>	11
Технико-тактическая (ТПП), интегральная подготовка (игровая) (ИП)	30	35	35	35	34	34	39	39	33	35	35	40	<b>424</b>	51
Участие в соревнованиях (УС), инструкторская и судейская практика (ИСП)	4	5	8	7	10	10	9	9	8	8	5	-	<b>83</b>	10
Количество игр в месяц/год	1	2	3	4	4	4	4*	4	3	2	1	-	32	
Количество тренировок в месяц/год	52	48	52	52	54	50	54	54	50	54	52	52	624	
Текущий и этапный контроль (ТиЭК)						*	*			*				
Медицинские обследования (МедО)				*						*				
<b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>	70	64	68	70	72	66	73	71	67	73	68	70	<b>832</b>	100
в период спортивной подготовки	54	62	66	70	66	63	73	71	67	73	55	-	<b>720</b>	86,5
отпуск тренера и праздничные дни	16	2	2	-	6	3	-	-	-	-	13	70	<b>112</b>	13,5

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Юноши**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортив- ного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5				
1.	Бег 30 м. (сек.)	6,8 и <	6,0 и <	5,8 и <	5,6 и <	5,4 и <	5,2 и <	5,0 и <
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170 и >	180 и >	190 и >	200 и >	205 и >	210 и >	220 и >
3.	Прыжок в верх с места с взмахом рук (см.)	20 и >	25 и >	27 и >	30 и >	31 и >	32 и >	31 и >
4.	Челночный бег 30 м. (3x10 м.) (сек.)	8,0 и <	8,0 и <	7,6 и <	6,8 и <	6,7 и <	6,6 и <	6,7 и <
Техническая программа								
5.	Жонглирование мяча	50 и >	55 и >	60 и >	70 и >	75 и >	80 и >	90 и >
6.	Удар по воротам на точность	6 и >	6 и >	6 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >
7.	Удар по мячу с лета	6 и >	6 и >	6 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >
8.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы)	2 и >	2 и >	2 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5

**Девушки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортив- ного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5				
1.	Бег 30 м. (сек.)	7,0 и <	6,8 и <	6,0 и <	5,6 и <	5,4 и <	5,2 и <	5,2 и <
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165 и >	170 и >	180 и >	190 и >	205 и >	210 и >	200 и >
3.	Прыжок в верх с места с взмахом рук (см.)	15 и >	20 и >	25 и >	30 и >	31 и >	32 и >	31 и >
4.	Челночный бег 30 м. (3x10 м.) (сек.)	8,2 и <	8,0 и <	8,0 и <	7,8 и <	7,6 и <	7,4 и <	7,6 и <
Техническая программа								
5.	Жонглирование мяча	50 и >	55 и >	60 и >	70 и >	75 и >	80 и >	90 и >
6.	Удар по воротам на точность	6 и >	6 и >	6 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >
7.	Удар по мячу с лета	6 и >	6 и >	6 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >
8.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы)	2 и >	2 и >	2 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Юноши**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек.)	2.8 и <	2.7 и <	2.6 и <	2.53 и <	2.48 и <	2.4 и <	2.35 и <
2.	Бег на 15 м с хода (сек.)	2.4 и <	2.3 и <	2.2 и <	2.14 и <	2.1 и <	1.98 и <	1.93 и <
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	4.9 и <	4.8 и <	4.7 и <	4.6 и <	4.5 и <	4.4 и <	4.24 и <
4.	Бег на 30 м с хода (сек.)	4.6 и <	4.5 и <	4.4 и <	4.3 и <	4.2 и <	4.0 и <	3.88 и <
5.	Прыжок в длину с места (см)	190 и >	195 и >	200 и >	210 и >	230 и >	240 и >	250 и >
6.	Тройной прыжок (см)	620 и >	630 и >	640 и >	660 и >	700 и >	730 и >	750 и >
7.	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	12 и >	14 и >	16 и >	18 и >	20 и >	24 и >	29 и >
8.	Прыжок в высоту со замахом рук (см)	20 и >	22 и >	25 и >	27 и >	30 и >	35 и >	40 и >
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >	10 и >	11 и >	12 и >
<b>Техническая программа</b>								
10.	Жонглирование мяча (кол-во раз)	50 и >	55 и >	60 и >	70 и >	75 и >	80 и >	90 и >
11.	Удар по воротам на точность (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
12.	Удар по мячу с лета (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
13.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы) (кол-во раз)	2 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5	5

**Девушки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек.)	3.0 и <	2.98 и <	2.91 и <	2.8 и <	2.7 и <	2.6 и <	2.53 и <
2.	Бег на 15 м с хода (сек.)	2.6 и <	2.58 и <	2.5 и <	2.4 и <	2.3 и <	2.2 и <	2.14 и <
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	5.1 и <	5.0 и <	4.9 и <	4.9 и <	4.8 и <	4.7 и <	4.6 и <
4.	Бег на 30 м с хода (сек.)	4.8 и <	4.7 и <	4.6 и <	4.55 и <	4.53 и <	4.4 и <	4.3 и <
5.	Прыжок в длину с места (см)	170 и >	175 и >	180 и >	190 и >	195 и >	200 и >	210 и >
6.	Тройной прыжок (см)	580 и >	590 и >	600 и >	620 и >	640 и >	650 и >	660 и >
7.	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	10 и >	11 и >	11 и >	12 и >	14 и >	16 и >	18 и >

8.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	16 и >	18 и >	19 и >	20 и >	23 и >	25 и >	27 и >
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	4 и >	4 и >	5 и >	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >
Техническая программа								
10.	Жонглирование мяча (кол-во раз)	50 и >	55 и >	60 и >	65 и >	70 и >	75 и >	80 и >
11.	Удар по воротам на точность (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
12.	Удар по мячу с лета (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
13.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы) (кол-во раз)	2 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5	5

Описание выполнения упражнений (тестов) для перевода на этапах спортивной подготовки:

1. Бег 15 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Бег на 15 м. с хода выполняется с бега (хода) до отметки, с которой спортсмен делает максимальное ускорение на 15 м. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бег на 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5. Тройной прыжок состоит из трех элементов: скачок, шаг, прыжок: Спортсмен бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину. Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. Каждому спортсмену дается 2 попытки, засчитывается лучший результат.

6. Прыжок в высоту без замаха рук: На планку высотой 1 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища. Из положения полуприседа, спортсмен выпрыгивает как можно выше. Измеряется величина, на которую прыгнул спортсмен от уровня пола. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Прыжок вверх с места со взмахом рук: На планку высотой 2,5-3 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку — фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Из положения полуприседа, спортсмен выпрыгивает как можно выше, и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

8. Бросок набивного мяча из-за головы: Спортсмен, стоя у линии, начерченной на полу (земле), слегка расставив ноги, бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности

перед спортсменом следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч.

9. Челночный бег 30 м. (3x10 м.) На расстоянии 10 м друг от друга обозначается линия старта и линия финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. Фиксируется время выполнения упражнения.

#### Техническая программа

10. Жонглирование мяча выполняется в квадрате 2x2 м. двумя ногами. Дается 2 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

11. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочных этапов (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

12. Удар по мячу с лета выполняется по летящему мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочного этапа (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Передачу делает руками партнер, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне бедра бьющего.

13. Прием мяча с лета выполняется в квадрате 1x1 м. Партнер делает руками передачу, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне колена выполняющего упражнение, который должен выполнить прием мяча любой частью стопы таким образом, чтобы мяч, упав на песок, не вышел за границы квадрата. Учитывается количество принятых с лета мячей из 5 серий.