**Нормативы общей физической и специальной физической 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» |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
|  | Бег на 60 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 12,1 | 12,4 | 12,0 | 12,2 |
|  |

|  |
| --- |
| Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног |
|

 | см | не менее | не менее |
| 330 | 270 | 360 | 300 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 10 | 12 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
|  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2 с | количество раз | не менее |
| 1 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более |
| 4,9 | 5,1 |
|  | Бег на 30 м с хода | с | не более |
| 4,6 | 4,8 |
|  | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более |
| 2,8 | 3,0 |
|  | Бег на 15 м с хода | с | не более |
| 2,4 | 2,6 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 2.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,2 | 2,3 |
| 2.3. | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее |
| 6 | 4 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 20 | 16 |
| 2.5. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см |  |
| 620 | 580 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации  |
| до трех лет | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| свыше трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся**

**на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,0 | 2,2 |
|  | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,5 | 8,5 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более |
| 4,5 | 4,8 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 180 |
|  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 31 | 27 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
|  | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,2 | 2,5 |
|  | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,0 | 7,4 |
|  | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,6 | 9,5 |
|  | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
|  | Передача мяча в коридор за 10 попыток | количество попаданий  | не менее |
| 6 | 5 |
|  | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 11 | 8 |
|  | Удар головой на дальность | м | не менее |
| 10 | 5 |
|  | Финты: игра 1х1 с разными заданиями для участников | количество успешных попыток | не менее |
| 5 | 4 |
| 8,5 | 8,9 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся**

**на этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,8 | 2,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,8 |
|  | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более |
| 4,3 | 4,6 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 250 | 210 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 35 | 30 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,1 | 2,3 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 6,3 | 7,2 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,2 | 9,2 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий  | не менее |
| 6 | 5 |
| 2.5. | Передача мяча в коридор за 10 попыток | количество попаданий  | не менее |
| 6 | 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 2.7. | Удар головой на дальность | м | не менее |
| 15 | 7 |
| 2.8. | Финты: игра 1х1 с разными заданиями для участников | количество успешных попыток | не менее |
| 5 | 4 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |