# Нормативы общей физической и технической 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» | | | | | | | |
| l. l | Челночный бег 3xl0 м | с | не более | | | не более | |
| - | | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | не более | |
| 2,35 | | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| - | | - | 6,0 | 6,5 |
| 1 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 100 | | 90 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | не более | |
| 3,20 | | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | не более | |
| - | | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3 | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | не более | |
| - | - | | 11,60 | 11,80 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | не менее | |
| - | - | | 5 | 4 |

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2 | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3 | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 140 |
| 1.5 | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | |
| 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| 2.1 | | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2 | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3 | | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4 | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.5 | | Передача мяча в «коридор» (10 попьггок) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.6 | | Вбрасывание мяча на дальность  (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | |
| 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | не устанавливается | |
| 3.2 | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» , «первый юношеский спортивный разряд» , «третий спортивный разряд» | |

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на этап**

# **совершенствования спортивного мастерства**

# по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | | |
| 1,95 | | 2,10 |
| 1.2 | | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 7,40 | | 7,80 |
| 1.3 | | | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,80 | | 5,00 |
| 1.4 | | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 230 | | 215 |
| 1.5 | | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | | |
| 35 | | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | |
| 2.1 | | | Ведение мяча 10 м | с | не более | | |
| 2,25 | | 2,40 |
| 2.2 | | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | |
| 7,10 | | 7,30 |
| 2.3 | | | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | | |
| 8,50 | | 8,70 |
| 2.4 | | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | |
| 5 | | 4 |
| 2.5 | | | Передача мяча в «коридор» (10 попьггок) | количество попаданий | не менее | | |
| 5 | | 4 |
| 2.6 | | | Вбрасывание мяча на дальность  (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | | |
| 15 | 12 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 3.1 | | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | | |