**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 147).

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты)Юноши |
| Быстрота | **Бег на 30 м со старта**(не более 6,6 с) |
| **Бег на 60 м со старта** (не более 11,8 с)   |
| **Челночный бег 3 x 10 м** (не более 9,3 с)   |
| Скоростно-силовыекачества | **Прыжок в длину с места**(не менее 135 см) |
| **Тройной прыжок**(не менее 360 см) |
| **Прыжок вверх с места****со взмахом руками**(не менее 12 см) |
| Выносливость | **Бег на 1000 м** |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

(Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 147).

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты)Юноши |
| Быстрота | **Бег на 15 м с высокого старта**(не более 2,8 с) |
| **Бег на 15 м с хода**(не более 2,4 с) |
| **Бег на 30 м с высокого старта**(не более 4,9 с) |
| **Бег на 30 м с хода**(не более 4,6 с) |
| Скоростно-силовыекачества | **Прыжок в длину с места**(не менее 1 м 90 см) |
| **Тройной прыжок**(не менее 6 м 20 см) |
| **Прыжок в высоту без взмаха рук**(не менее 12 см) |
| **Прыжок в высоту со взмахом рук**(не менее 20 см) |
| Сила | **Бросок набивного мяча****весом 1 кг из-за головы**(не менее 6 м) |
| Техническоемастерство | **Обязательная техническая****программа** |