**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" |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 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-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАП (ЭТАПЕ 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 3x10м | 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 попыток) | количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |