**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 мс 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 3х10 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 3х10м | 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 |

|  |
| --- |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 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» |