**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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины«мини-футбол (футзал)» |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
|  | Челночный бег 5x6 м  | с | не более | не более |
| 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |

**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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 3.2. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м  | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 20 | 16 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 29,40 | 32,60 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| 5.2. | 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 обучающихся 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 | см | не менее |
| 35 | 27 |
| 1. 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 попыток) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол» (футзал) |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более |
| 2,53 | 2,80 |
| 3.2. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,60 | 4,90 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 190 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,90 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол» (футзал) |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 27 | 20 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 26,00 | 28,80 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого страта | с | не более |
| 1,90 | 2,05 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,15 | 7,50 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,40 | 4,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 250 | 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 40 | 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,10 | 2,30 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 6,60 | 6,90 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,30 | 8,60 |
| 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 | м | не менее |
| 18 | 15 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)
 |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более |
| 2,35 | 2,60 |
| 3.2. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,30 | 4,70 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 250 | 210 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,10 | 8,50 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол» (футзал) |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 40 | 27 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более |
| 25,5 | 28,5 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 5.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |