

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	НП - 1	НП - 2	НП - 3
<b>Нормативы ОФП для футбола</b>						
Бег на 30 м.	--	6,0 с.	6,0 с.	--	6,5 с.	6,5 с.
Бег на 10 м. с высокого старта	не более 2,35 с.	2,3 с.	2,3 с.	не более 2,5 с.	2,4 с.	2,4 с.
Челночный бег 3x10 м. с высокого старта	----	не более 9,3 с.	не более 9,3 с.	----	не более 10,3 с.	не более 10,3 с.
Прыжок в длину с места	не менее 100 см.	120 см.	120 см.	не менее 90 см.	110 см.	110 см.
<b>Нормативы технической подготовки</b>						
Ведение мяча 10 м.	не более 3,2 с.	3,0 с.	3,0 с.	не более 3,4 с.	3,2 с.	3,2 с.
Ведение мяча с изменением направления 10 м	----	8,6 с.	8,8 с.	----	8,6 с.	8,8 с.
Ведение мяча 3x10 м	----	11,6 с.	11,6 с.	----	11,8 с.	11,8 с.
Удар на точность	----	5	5	----	4	4
<b>Нормативы ОФП для мини-футбола</b>						
Прыжок в длину с места	100 см	90 см.	110 см.	110 см.	105 см.	105 см.
<b>Нормативы СФП для мини-футбола</b>						
Бег на 10 м. с высокого старта	не более 2,35 с.	2,3 с.	2,3 с.	не более 2,5 с.	2,4 с.	2,4 с.
Челночный бег 5x6 м. с высокого старта	не более 12,4 с.	12,2 с.	12,2 с.	не более 12,6 с.	12,4 с.	12,4 с.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 100 см.	110 см.	110 см.	не менее 90 см.	105см.	105см.

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

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)									
	Юноши					Девушки				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>Нормативы ОФП</b>										
Бег на 10 м. с высокого старта	не более 2,2 с.	2,2 с.	2,15с.	2,15 с.	2 с.	не более 2,3 с.	2,3 с.	2,2 с.	2,15 с.	2,1 с.
Челночный бег 3х10 м. с высокого старта	не более 8,7 с.	8,3 с.	8,0 с.	7,7с.	7,4 с.	не более 9,0 с.	8, с.	7,2 с.	7,6	7,8 с.
Бег на 30 м.	не более 4,8с.	4,7с.	4,6с.	4,5с.	4,4с.	не более 5,0с.	4,9с.	4,8 с.	4,7с.	4,6с.
Прыжок в длину с места	не менее 160 см.	175 см.	190 см.	215 см.	230 см.	не менее 140см.	160 см.	175 см.	190 см.	215 см.
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 30 см.	31 см.	32 см.	33 см.	35 см.	не менее 27 см	27 см.	27 см.	27 см.	27 см.
<b>Нормативы технической подготовки</b>										
Ведение мяча 10 м.	не более 2,6 с.	2,5с.	2,45с.	2,3с.	2,2с.	не более 2,8 с.	2,7с.	2,6с.	2,5с.	2,4 с.
Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более 7,8 с.	7,6с.	7,5с.	7,3с.	7,1с.	не более 8 с	7,7с.	7,5 с.	7,4с.	7,3с.
Ведение мяча 3х10 м	не более 10 с.	9,7с.	9,3с.	8,9с.	8,5с.	не более 10,3 с.	9,9с.	9,5с.	9,1с.	8,7с.
Удар на точность по воротам (10 ударов )	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
Вбрасывание мяча на дальность	---	8м.	10м.	13м.	15м.	---	6м.	8м.	10м.	12м.
<b>Нормативы ОФП для мини-футбола</b>										
Бег на 10 м. с высокого старта	не более 2,2 с.	2,1с.	2 с.	2с.	1,9с.	не более 2,3 с.	2,2с.	2,1с.	2,1с.	2с.
Бег на 30 м.	не более 5,4 с.	5,2 с.	5 с.	4,8с.	4,6с.	не более 5,6 с.	5,5 с.	5,3 с.	5,1 с.	4,9с.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см.	175 см.	190 см.	205 см.	215 см.	140 см.	155 см.	170 см.	180 см.	190 см.
Челночный бег 3х10 м.	8,7 с.	8,7 с.	8,7 с.	8,6 с.	8,5с.	9 с.	9 с.	9с.	9с.	8,9с.
<b>Нормативы технической подготовки для мини-футбола</b>										
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 20 см.	22 см.	24 см.	26 см.	27 см.	не менее 16 см	17 см.	18 см.	19 см.	20 см.
Челночный бег 104 м с высокого старта ( в метрах	29,4 с.	28,8с.	28 с.	27 с.	26 с.	32,6 с.	31 с.	29 с.	28 с.	28,8с

2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)									
	<b>Уровень спортивной квалификации</b>								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается								
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».								

