**Вид спорта: футбол**

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив** **НП до года обучения** | **Норматив****НП свыше года обучения** |
| мальчика | девочки | мальчика | девочки |
| **Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Челночный бег 3х10м | 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  |
| 2.1 | Ведение мяча 10м | с | не более | не более |
| 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления (начиная со 2-го года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10м (начиная со 2-го года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов)(начиная со 2-го года спортивной подготовки) | Кол-во попаданий | не менее | не менее |
| - | - | 5 | 4 |
| **Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»** |
| 3.Нормативы по общей и технической подготовки  |
| 3.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 3.2 | Челночный бег 5х6м | с | не более | не более |
| 14,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 3.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |

**Вид спорта: футбол**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на

**учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)** |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта  | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10м | с | не более |
| 8,70 | 9,0 |
| 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 гола спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 2.Нормативы технической подготовки  |
| 2.1 | Ведение мяча 10м | с | не более |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10м | 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) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки **(УТЭ до трех лет)** | Требования к уровню спортивной квалификации **не предъявляются** |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки **( УТЭ свыше трех лет)** | Спортивные разряды-**«третий, второй, первый** юношеский спортивный разряд»,«третий спортивный разряд» |
| 3 и 4 Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)» |

**Вид спорта: футбол (МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на

**учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)** |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»** |
| 3.Нормативы общей физической подготовки  |
| 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 3х10м | с | не более |
| 8,70 | 9,00 |
| 4.Нормативы технической подготовки  |
| 4.1 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см | не менее |
| 20 | 16 |
| 4.2 | Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более |
| 29,40 | 32,60 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки **(УТЭ до трех лет)** | Требования к уровню спортивной квалификации **не предъявляются** |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки **( УТЭ свыше трех лет)** | Спортивные разряды-**«третий, второй, первый** юношеский спортивный разряд»,«третий спортивный разряд» |
| 1 и 2Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ» |

**Вид спорта: футбол**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на

**этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив ЭССМ** |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта  | с | не более |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10м | 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 |
| 2.Нормативы технической подготовки  |
| 2.1 | Ведение мяча 10м | с | не более |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10м | с | не более |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10м  | с | не более |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность  | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе ССМ **(не ограничивается)** | Спортивные разряды-**«второй** спортивный разряд» |
| 3 и .4 Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)» |

**Вид спорта: футбол (МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на

**этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив ЭССМ**  |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»** |
| 3.Нормативы общей физической подготовки  |
| 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 3х10м | с | не более |
| 8,50 | 8,90 |
| 4.Нормативы технической подготовки  |
| 4.1 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см | не менее |
| 27 | 20 |
| 4.2 | Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более |
| 26,00 | 28,80 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе ССМ **(не ограничивается)** | Спортивные разряды-**«второй** спортивный разряд» |
| 1 и 2Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ» |

**Вид спорта: футбол**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на

**этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив ЭВСМ** |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ»** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта  | с | не более |
| 1,90 | 2,05 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10м | 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  |
| 2.1 | Ведение мяча 10м | с | не более |
| 2,10 | 2,30 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10м | с | не более |
| 6,60 | 6,90 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10м  | с | не более |
| 8,30 | 8,60 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | Кол-во попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность  | м | не менее |
| 18 | 15 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе ВСМ **(не ограничивается)** | Спортивные разряды-**«первый** спортивный разряд» |
| 3 и .4 Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)» |

**Вид спорта: футбол (МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)**

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на

**этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | **Норматив ЭВСМ**  |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»** |
| 3.Нормативы общей физической подготовки  |
| 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 3х10м | с | не более |
| 8,10 | 8,50 |
| 4.Нормативы технической подготовки  |
| 4.1 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см | не менее |
| 40 | 27 |
| 4.2 | Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более |
| 25,5 | 28,5 |
| 5.Уровень спортивной квалификации |
| 5.1 | Период обучения на этапе ВСМ **(не ограничивается)** | Спортивные разряды-**«первый** спортивный разряд» |
| 1 и 2Для спортивной дисциплины «ФУТБОЛ» |