

## Ф У Т Б О Л

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	
	не более 6,6	не более 6,9
	Бег на 60 м с высокого старта (сек.)	
	не более 11,8	не более 12,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 135	не менее 125
Выносливость	Бег на 1000 м	
	непрерывный бег	непрерывный бег

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: необходимо набрать 4 балла.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	
	не более 6,2	не более 6,5
	Бег на 60 м с высокого старта (сек.)	
	не более 11,4	не более 11,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 140	не менее 130
Выносливость	Бег на 1000 м	
	непрерывный бег	непрерывный бег
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 3 раз	не менее 5 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 8	не менее 6
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 8,4	не более 9,0

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие зачисления: - необходимо набрать 7 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на этап начальной подготовки 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	
	не более 6,2	не более 6,5
	Бег на 60 м с высокого старта (сек.)	
	не более 11,4	не более 11,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 140	не менее 130
Выносливость	Бег на 1000 м	
	непрерывный бег	непрерывный бег
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 3 раз	не менее 5 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 10	не менее 8
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 8,1	не более 8,6

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие зачисления: - необходимо набрать 7 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	
	не более 2,8	не более 3,0
	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	
	не более 5,4	не более 5,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 170	не менее 160
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 4 раз	не менее 6 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 12	не менее 10
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	8,0	8,4
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	10	9

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие зачисления: - необходимо набрать 8 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	
	не более 2,8	не более 3,0
	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	
	не более 5,2	не более 5,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 180	не менее 170
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из вися	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 4 раз	не менее 6 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 20	не менее 16
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 7,0	не более 7,4
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	10	10

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие зачисления: - необходимо набрать 7 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (сек)	
	не более 2,74	не более 2,94
	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	
	не более 5,0	не более 5,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 190	не менее 175
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из вися	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 6 раз	не менее 8 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 28	не менее 22
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 6,2	не более 6,4
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	11	11
Спортивный разряд	3 юношеский разряд	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие зачисления: - для полевых игроков необходимо набрать 8 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м со старта (сек)	
	не более 2,70	не более 2,86
	Бег на 30 м со старта (сек)	
	не более 4,8	не более 5,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 200	не менее 185
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из вися	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 7 раз	не менее 10 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 32	не менее 26
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 6,1	не более 6,2
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	10	10
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	
	40	34
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей (м)	
	32	28
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	
Спортивный разряд	Не ниже 3 юношеского разряда	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие перевода – для полевых игроков необходимо набрать 7 баллов  
- для вратаря необходимо набрать 6 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 5 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м со старта (сек)	
	не более 2,60	не более 2,84
	Бег на 30 м со старта (сек)	
	не более 4,7	не более 5,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 205	не менее 190
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из вися	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 8 раз	не менее 12 раз
Техническая программа	Жонглирование мяча (кол-во раз)	
	не менее 38	не менее 32
	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	
	не более 6,0	не более 6,2
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	
	12	12
	Удар по мячу ногой с рук на дальность для вратарей (м)	
	46	40
	Бросок мяча рукой на дальность для вратарей (м)	
	34	30
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	
Спортивный разряд	Не ниже 3 юношеского разряда	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие перевода – для полевых игроков необходимо набрать 7 баллов  
- для вратаря необходимо набрать 6 баллов