**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки  
по виду спорта «футбол» в соответствии с ФССП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | | | | |
| - | | - | 9,3 | | | 10,3 | |
| 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 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 спортивной подготовки) | с | не более | | | не более | | | | |
| - | | - | 8,60 | 8,80 | | | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м  (начиная со второго спортивной подготовки) | с | не более | | | не более | | | | |
| - | | - | 11,60 | | 11,80 | | |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов)  (начиная со второго спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | не менее | | | | |
| - | | - | 5 | | | 4 | |

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» в соответствии с ФССП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | 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 3х10 м | 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 3-х лет) | не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше 3-х 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 обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства   
по виду спорта «футбол» в соответствии с ФССП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| 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 |
| 2. 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 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | 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 отталкивание 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 | см | не более | |
| 6,50 | 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 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |