**Требования к уровню физических (двигательных) способностей поступающих в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Футбол**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 3х10 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 | 2,5 | 2,3 | 2,4 |
| 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 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | не более | |
| 3,2 | 3,4 | 3,0 | 3,2 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
| - | - | 8,6 | 8,8 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
| - | - | 11,6 | 11,8 |
| 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)» | | | | | | |
| 3.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 100 | 90 | 110 | 105 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 2,35 | 2,5 | 2,3 | 2,4 |
| 4.2. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,4 | 12,6 | 12,2 | 12,4 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 100 | 90 | 110 | 105 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| 1.1. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | | |
| 2,2 | | 2,3 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 8,7 | | 9,0 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,4 | | 5,6 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | |
| 160 | | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | | |
| 30 | | 27 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | |
| 2,6 | 2,8 | |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | |
| 7,8 | 8,0 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | | |
| 10,0 | 10,3 | |
| 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 более | | |
| 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 | | |
| 2,2 | 2,3 | |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,4 | 5,6 | |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | 140 | |
| 3.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | |
| 8,7 | 9,0 | |
| 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: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более | | |
| 29,4 | 32,6 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 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 подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| Мальчики | Девочки | | |
| 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 3х10 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 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 3х10 м | | с | не более | | | |
| 8,50 | | 8,90 | |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| Мальчики | Девочки | | |
| 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: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | | с | не более | | | |
| 26,00 | | 28,80 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | | | |