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

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол | | | | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 2 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 12,1 | 12,4 |
| 3 | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 4 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 5 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из них | см | не менее | |
| 330 | 270 |
| 6 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 10 | |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) | | | | |
| 7 | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,3 | 2,4 |
| 8 | Бег челночный 5х6 с высокого старта | с | не более | |
| 12,4 | 12,6 |
| 9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 10 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из них | см | не менее | |
| 360 | 300 |
| 11 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 12 | 10 |
| 12 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | кол-во раз | не менее | |
| 8 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол | | | | |
| 1 | Бег 15 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,8 | 3,0 |
| 2 | Бег 15 м с хода | с | не более | |
| 2,4 | 2,6 |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,9 | 5,1 |
| 4 | Бег 30 м с хода | с | не более | |
| 4,6 | 4,8 |
| 5 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 190 | 170 |
| 6 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из них | см | не менее | |
| 620 | 580 |
| 7 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 20 | 16 |
| 8 | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 12 | 10 |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 6 | 4 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с | кол-во раз | не менее | |
| 1 | |
| 11 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | | |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) | | | | |
| 12 | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,2 | 2,3 |
| 13 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,9 | 5,4 |
| 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 190 | 170 |
| 15 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 20 | 16 |
| 16 | Бег челночный 3х10 с высокого старта | с | не более | |
| 9,5 | 9,8 |
| 17 | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 6 | 4 |
| 18 | Бег челночный 104 мс высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более | |
| 28,5 | 31,8 |
| 19 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | | |

Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки для зачисления в группы на **этапе совершенствования спортивного мастерства:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица изм. | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол | | | | |
| 1 | Бег 15 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,4 | 2,7 |
| 2 | Бег 15 м с хода | с | не более | |
| 2,0 | 2,3 |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,2 | 4,5 |
| 4 | Бег 30 м с хода | с | не более | |
| 4,0 | 4,2 |
| 5 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 230 | 215 |
| 6 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из них | см | не менее | |
| 710 | 680 |
| 7 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 35 | 27 |
| 8 | И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 20 | 14 |
| 9 | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 12 | 9 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами. Фиксация положения 2 с. | кол-во раз | не менее | |
| 1 | |
| 11 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | | |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) | | | | |
| 12 | Бег 15 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,53 | 2,8 |
| 13 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 4,6 | 4,9 |
| 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 215 | 190 |
| 15 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 27 | 20 |
| 16 | Бег челночный 3х10 с высокого старта | с | не более | |
| 8,5 | 8,9 |
| 17 | Бросок набивного мяча весом 1 кг | м | не менее | |
| 9 | 6 |
| 18 | Бег челночный 104 мс высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | не более | |
| 26,0 | 28,8 |
| 19 | Бег с высокого старта 12 мин | м | не менее | |
| 2600 | 2000 |
| 20 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам этапа | | |