

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	5	-	-	9,20	10,20
			4	-	-	9,25	10,25
			3	-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	5	2,25	2,40	2,20	2,30
			4	2,30	2,45	2,25	2,35
			3	2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	5	-	-	5,0	5,5
			4	-	-	5,5	6,0
			3	-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	110	100	130	120
			4	105	95	125	115
			3	100	90	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	3,10	3,30	2,90	3,10
			4	3,15	3,35	2,95	3,15
			3	3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	5	-	-	8,50	8,70
			4	-	-	8,55	8,75
			3	-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	5	-	-	11,50	11,70
			4	-	-	11,55	11,75
			3	-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	-	-	7	6
			4	-	-	6	5
			3	-	-	5	4

ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1-12 баллов, ЭНП-2 – 24 баллов, для ЭНП-3 - 25 баллов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	5	2,10	2,20
			4	2,15	2,25
			3	2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,60	8,90
			4	8,65	8,95
			3	8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	5	5,30	5,50
			4	5,35	5,55
			3	5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	150
			4	165	145
			3	160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5 года спортивной подготовки)	см	5	40	37
			4	35	32
			3	30	27
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	2,50	2,70
			4	2,55	2,75
			3	2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направленности 10 м	с	5	7,70	7,90
			4	7,75	7,95
			3	7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	5	9,00	9,30
			4	9,50	9,80
			3	10,00	10,30
2.4.	Удар на точность поворотом	количество	5	7	6
			4	6	5

	(10 ударов)	попаданий	3	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридоре» (10 попыток)	количество попаданий	5	7	6
			4	6	5
			3	5	4
			5	12	10
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная 2 года спортивной подготовки)	м	4	10	8
			3	8	6
			3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд»		
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 27 баллов, УТЭ-2 30 баллов, УТЭ-3 31 балл, для УТЭ-4 – 32 балла, УТЭ- 5 33 балла и наличие спортивного разряда.					