

## **Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации по виду спорта «футбол»**

### **1. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «футбол»)

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 3,20

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 8,60
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 11,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5

На этапе начальной подготовки третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,15
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,25
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,90
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 8,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 11,00

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
------	---	----------------------	------------

**2. Нормативы общей физической и технической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**  
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «футбол»)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,60
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,50
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,70
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 8

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,60
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 9

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,35
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,50
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,00
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 30

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,40
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 11
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		