НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол | | | | |
| 1 | Бег на 30 м. с высокого старта | с | не более | |
| 6.9 | 7.1 |
| 2 | Бег на 60 м. с высокого старта | с | не более | |
| 12.1 | 12.4 |
| 3 | Челночный бег 3 х10 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 ног | см | не менее | |
| 300 | 270 |
| 6. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 10 | 10 |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| 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 на 30 м. с высокого старта | с | не более | |
| 4.9 | 5.1 |
| 4 | Бег на 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 ног | 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. Коснутся пола пальцами рук. Фиксация положение 2с. | количество раз | не менее | |
| 1 | 1 |
| 11 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам обучения | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы | |
| 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 на 30 м. с высокого старта | с | не более | |
| 4.2 | 4.5 |
| 4 | Бег на 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 ног | 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. Коснутся пола пальцами рук. Фиксация положение 2с. | количество раз | не менее | |
| 1 | 1 |
| 11 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа по годам обучения | | |