**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****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 |
| l. l. | Челночный бег 3xl0 м | с | не более | не более |
| - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 мс высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с местаТолчок двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 120 | 110 |
|  | 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины футбол |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более |
| 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м(начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго годаспортивной подготовки) | с | не более | не более |
|  | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов)(начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее |
| \_ | - | 5 | 4 |
|  | 3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал) |
|  | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | е М | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |
| 4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал) |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокогостарта | с | не более | не более |
|  |  | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 4.2. | Челночный бег 5х6 м | е | не более | не более |
| 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 4. 3. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | е М | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 110 | 105 |