**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 м  с 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 места  Толчок 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 года  спортивной 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 места  толчком 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 высокого  старта | | 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 места  толчком двумя ногами | | е М | | не менее | | | | не менее | | |
| 100 | | 90 | | 110 | | 105 |