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» |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 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 места толчком 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 3х10 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 |

Дополнительно просматривается каждый поступающий в игровой ситуации.