

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3		4		5		3		4		5		3		4		5		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Челночный бег 3x10 м	с	-	-	-	-	-	-	9,30	10,30	9,10	10,0	9,0	9,70	9,10	10,0	9,0	9,70	8,8	9,40
2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,35	2,50	2,30	2,45	2,25	2,40	2,30	2,40	2,25	2,35	2,20	2,30	2,25	2,35	2,20	2,30	2,0	2,25
3.	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	-	-	6,0	6,5	5,80	6,30	5,60	6,0	5,80	6,30	5,60	6,0	5,40	5,80
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	110	100	120	110	120	110	130	120	140	130	130	120	140	130	150	140
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
5.	Ведение мяча 10 м	с	3,20	3,40	3,0	3,20	2,80	3,0	3,0	3,20	2,80	3,0	2,60	2,80	2,80	3,0	2,60	2,80	2,50	2,75
6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	-	-	-	-	8,60	8,80	8,40	8,60	8,20	8,40	8,20	8,60	8,0	8,40	7,80	8,20

7.	Ведение мяча 3x10 м	с	-	-	-	-	-	-	11,6 0	11,8 0	11,3 0	11,5 0	11, 0	11,2 0	10,7 0	10,9 0	10,4 0	10,6 0	10,1 0	10,3 0
8.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	раз	-	-	-	-	-	-	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Челночный бег 3x10 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			8,70	9,0	8,60	8,90	8,50	8,80	8,60	8,90	8,50	8,80	8,40	8,70	8,50	8,80	8,40	8,70	8,30	8,60	8,30	8,70	8,10	8,60	7,8	8,40
2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			2,20	2,30	2,0	2,25	1,95	2,20	2,20	2,25	2,0	2,20	1,95	2,15	2,20	2,25	2,0	2,20	1,95	2,15	2,20	2,25	2,0	2,20	1,95	2,15
3.	Бег на 30 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			5,40	5,60	5,20	5,50	5,0	5,40	5,40	5,50	5,20	5,40	5,0	5,30	5,40	5,40	5,20	5,30	5,0	5,20	5,40	5,30	5,20	5,25	5,0	5,15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			160	140	170	150	180	160	170	150	180	160	190	170	180	160	190	170	200	180	190	170	200	180	210	190
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			30	27	31	28	32	29	30	27	31	28	32	29	31	27	32	28	33	29	32	27	33	28	34	29

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.	Ведение мяча 10 м	с	2,60	2,80	2,50	2,75	2,40	2,70	2,50	2,75	2,45	2,70	2,40	2,65	2,45	2,70	2,40	2,65	2,35	2,55	2,40	2,65	2,35	2,55	2,30	2,50
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,80	8,0	7,70	7,90	7,60	7,80	7,70	7,90	7,60	7,80	7,50	7,70	7,60	7,80	7,50	7,70	7,40	7,60	7,50	7,70	7,40	7,60	7,30	7,50
8.	Ведение мяча 3x10 м	с	10,0	10,3	9,70	10,2	9,40	10,1	9,70	10,2	9,40	10,1	9,10	10,0	9,40	10,0	9,10	9,80	8,80	9,60	9,10	9,40	8,80	9,20	8,60	9,0
9.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	раз	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6
10.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	раз	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6
11.	Вбрасывание мяча на дальность	м	-	-	-	-	-	-	8	6	9	7	10	8	9	7	10	8	11	9	10	8	11	9	12	10

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)	НЕ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Челночный бег 3x10 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			7,80	8,40	7,60	8,20	7,40	8,0	7,40	7,80	7,30	7,70	7,20	7,60	7,15	7,50	7,10	7,45	7,0	7,40
2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,20	2,20	2,0	2,15	1,95	2,10	1,95	2,10	1,94	2,08	1,93	2,06	1,90	2,05	1,85	2,03	1,80	2,0
3.	Бег на 30 м	с	5,20	5,25	5,0	5,15	4,80	5,0	4,80	5,0	4,75	4,98	4,70	4,96	4,40	4,60	4,35	4,55	4,30	4,50
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	190	210	200	220	215	230	215	240	220	250	225	250	215	255	220	260	225
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	33	27	34	28	35	29	35	27	36	28	37	29	40	30	41	31	42	32
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
6.	Ведение мяча 10 м	с	2,35	2,55	2,30	2,45	2,25	2,40	2,25	2,40	2,24	2,39	2,23	2,38	2,10	2,30	2,05	2,25	2,0	2,20
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,40	7,50	7,30	7,40	7,20	7,30	7,10	7,30	7,0	7,25	6,58	7,20	6,60	6,90	6,55	6,85	6,50	6,80
8.	Ведение мяча 3x10 м	с	8,80	9,0	8,60	8,90	8,50	8,80	8,50	8,70	8,45	8,65	8,40	8,60	8,30	8,60	8,25	8,55	8,20	8,50
9.	Удар на точность по	раз	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6

	воротам (10 ударов)																			
10.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	раз	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6	5	4	6	5	7	6
11.	Вбрасывание мяча на дальность	м	13	10	14	11	15	12	15	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20	17
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																				
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ УТ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"																	
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ССМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"																	
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ВСМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"																	

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.