Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся **на этап совершенствования спортивного мастерства**

по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3. | Бег на 30 м  | с | не более |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 35 | 27 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий  | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 3.ровень спортивной квалификации  |
|  | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

Дополнительно просматривается каждый поступающий в игровой ситуации.