

**Нормативы**  
**общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной**  
**подготовки до года обучения по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			2,35	2,50	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			100	90	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,5 с
			3,20	3,40	

**Нормативы**  
**общей физической и технической подготовки для зачисления на этап начальной**  
**подготовки свыше года обучения по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			9,30	10,30	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			2,30	2,40	
1.3.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,0	6,5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			120	110	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			3,00	3,20	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			8,60	8,80	
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			11,60	11,80	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1 попадание
			5	4	

**Нормативы**  
**общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации**  
**(спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап**  
**спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			2,20	2,30	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			8,70	9,00	
1.3.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			5,40	5,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			160	140	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			30	27	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			2,60	2,80	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			7,80	8,00	
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			10,00	10,30	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. попадание
			5	4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. попадание
			5	4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (3 попытки)	м	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. м
			8	6	

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"

### Инструкция

#### по выполнению тестов по индивидуальному отбору поступающих по виду спорта «футбол»

**Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, поступающий наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега поступающий помешал рядом бегущему;
- поступающий не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Бег 10 метров с высокого старта.** Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

**Бег на 30 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Поступающие стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт поступающего раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Поступающему предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поступающий имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Ведение мяча 10 м.** Поступающий находится за лицевой линией. По сигналу поступающий начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, поступающий должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает

движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

**Ведение мяча с изменением направления 10 м.** С высокого старта. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий пересечет линию финиша. 10 м.

**Ведение мяча 3x10 м.** Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающие стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат поступающих фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

**Удар на точность по воротам (10 ударов).** Поступающий выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота - «стандартные».

**Передача мяча в "коридор" (10 попыток).** Поступающий выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

**Вбрасывание мяча на дальность.** Исходное положение для вбрасывания - стойка ноги врозь или стойка ноги врозь правой (левой). Подготовительная фаза - замах. Для этого руки с мячом нужно поднять и отвести вверх-назад, туловище немного отклонить назад, перенося вес тела на сзади стоящую ногу. Основная (рабочая) фаза - бросок мяча, который выполняется за счет энергичного выпрямления ног, туловища и рук в сторону вбрасывания. Правилами игры предусмотрено, что в момент броска из-за боковой линии футболист должен обеими ногами стоять на земле, а в завершающей фазе, то есть уже после того как игрок выпустит мяч из рук, он может выполнить даже падение.

**Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.** Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию

(параллельно) сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание, собственно прыжок. Траектория отталкивания (выпрыгивание) вверх – вперед, преодолевая планку на заданной высоте. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Вертикальному взлету помогает широкий мах обеих рук, вверх – вперед. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация). Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии поступающего и расстоянии до верхней точки). Для начинающих приземление должно выполняться на гимнастический поролоновый мат. Приземление на слегка согнутые ноги в коленях, с последующей амортизацией. Все эти меры несколько исключают большую нагрузку на колени, смягчая жесткий удар в момент приземления.