**Контрольно-переводные нормативы по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид физической подготовки** | **Нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | | | **Тренировочный этап** | | | | |
|  | | **НП -1** | **НП -2** | **НП -3** | **ТГ -1** | **ТГ- 2** | **ТГ -3** | **ТГ -4** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **Бег на 15 м с высокого старта** | | **----** | **----** | **----** | **2,8** | **2,7** | **2,5** | **2,3** |  |
| **Бег на 15 м с хода** | | **----** | **-----** | **-----** | **2,4** | **2,2** | **2,0** | **1,8** |  |
| **1.Бег 30 м со старта(сек)** | | 6,7  (7,0) | 6,2  (6,6) | 5,5  (6,3) | 4,9  (5,1) | 4,4  (4,9) | -4,2  (4,7) | -4,0  (4,5) | **скорость** |
| **Бег на 30 м с хода** | | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 4,1 | 3,8 | 3,5 |
| **2.Бег 60 м (сек)** | | -11,8  (12) | -11,2 | -10,7 | ----- | --- | ---- | ---- |
| **3.Челночный бег 3\*10м (сек)** | | 9,3 | 9,3 | 9,0 | --- | --- | --- | --- |
| **4.Прыжок в длину с места (см)** | | 135 | 150 | 170 | 190 | 210 | 215 | 220 | **скоростно-силовые** |
| **5.Тройной прыжок** | | 350 | 380 | 430 | 620 | 650 | 680 | 710 |
| **6.Прыжок вверх с места без взмаха рук** | |  |  |  | 12 | 14 | 17 | 19 |
| **7. Прыжок вверх с места со взмахом рук** | | 12 | 15 | 17 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **8.Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы** | | --- | --- | --- | 6м | 6,30 | 6,50 | 6,70 | **сила** |
| 8.Поднимание туловища (за 1 мин) | | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 9.Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Подтягивание (раз) | | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Бег 1000 м (мин,сек**) | | без учета | без учета | без учета | - | - | - | - | **выносливость** |
| Бег 2000 м (мин,сек) | | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 |
| **Специальная физическая подготовка** | Бег с мячом 30 м (сек) | | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ПО ФУТБОЛУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Нормативы | | Для зачисления в НП | |
|  |  | 6 лет | 7 лет | |  |
| Быстрота | Бег 30 метров | + | + | | + |
| Выносливость | Бег 500 метров | + | + | |  |
| Бег 1000 метров |  |  | | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | - | | Не менее 20 раз |
| Подтягивания | - | + | | Не менее 3 раз |
| Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | + | + | | Не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | + | + | | Не менее 150 см |

**Контрольно-переводные нормативы по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид физической подготовки** | **Нормативы** | **Этап начальной подготовки** | | | | **Тренировочный этап** | | | | |
|  | | **НП -1** | **НП -2** | **НП -3** | **ТГ -1** | **ТГ- 2** | **ТГ -3** | **ТГ -4** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **Бег на 15 м с высокого старта** | | **----** | **----** | **----** | **2,8** | **2,7** | **2,5** | **2,3** |  |
| **Бег на 15 м с хода** | | **----** | **-----** | **-----** | **2,4** | **2,2** | **2,0** | **1,8** |  |
| **1.Бег 30 м со старта(сек)** | | 6,7  (7,0) | 6,2  (6,6) | 5,5  (6,3) | 4,9  (5,1) | 4,4  (4,9) | -4,2  (4,7) | -4,0  (4,5) | **скорость** |
| **Бег на 30 м с хода** | | ----- | ---- | ----- | 4,6 | 4,1 | 3,8 | 3,5 |
| **2.Бег 60 м (сек)** | | -11,8  (12) | -11,2 | -10,7 | ----- | --- | ---- | ---- |
| **3.Челночный бег 3\*10м (сек)** | | 9,3 | 9,3 | 9,0 | --- | --- | --- | --- |
| **4.Прыжок в длину с места (см)** | | 135 | 150 | 170 | 190 | 210 | 215 | 220 | **скоростно-силовые** |
| **5.Тройной прыжок** | | 350 | 380 | 430 | 620 | 650 | 680 | 710 |
| **6.Прыжок вверх с места без взмаха рук** | |  |  |  | 12 | 14 | 17 | 19 |
| **7. Прыжок вверх с места со взмахом рук** | | 12 | 15 | 17 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| **8.Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы** | | --- | --- | --- | 6м | 6,30 | 6,50 | 6,70 | **сила** |
| 8.Поднимание туловища (за 1 мин) | | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 9.Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Подтягивание (раз) | | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Бег 1000 м (мин,сек**) | | без учета | без учета | без учета | - | - | - | - | **выносливость** |
| Бег 2000 м (мин,сек) | | - | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 |
| **Специальная физическая подготовка** | Бег с мячом 30 м (сек) | | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | | 30 | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| Вбрасывание с аута (м) | | 6 | 7 | 8 | - | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам  (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | | 14,0 | 12,0 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Бег 5\*30 м с ведением мяча (сек) | | - | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП)  17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Жонглирование мячом (кол.раз) | | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |