Требования, предъявляемые к уровню ОФП и СФП лиц, поступающих в МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№11» на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

по виду спорта «футбол»

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и на этап начальной подготовки 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 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 2,20 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 8,70 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 5,40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 160 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | 3 балла | +1 балл за каждые доп.+1см |
| 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 2,60 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 7,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10м | с | 3 балла | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 10,00 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | 3 балла | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | 3 балла | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (3 попытки) | м | 3 балла | +1 балл за каждый доп. м |
| 8 |
| 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" |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 1,95 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 7,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 4,80 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 230 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | +1 балл за каждые доп.+1см |
| 35 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 2,25 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 7,10 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 8,50 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (3 попытки) | м | не менее | +1 балл за каждый доп. м |
| 15 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | **Дополнительные критерии оценки** |
| юноши/юниоры |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого страта | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 1,90 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 7,15 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 4,40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | +1 балл за каждые доп.+10см |
| 250 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | +1 балл за каждый доп.+1см |
| 40 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 2,10 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 6,60 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | +1 балл за каждые -0,1 с |
| 8,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | +1 балл за каждые доп. попадание |
| 5 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (3попытки) | м | не менее | +1 балл за каждый доп. м |
| 18 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" |