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 2,35	3 балла 2,50	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 100	3 балла 90	+1 балл за каждые доп.+10см
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла 3,20	3 балла 3,40	+1 балл за каждые -0,5 с

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 3х10 м	с	3 балла 9,30	3 балла 10,30	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	3 балла 2,30	3 балла 2,40	+1 балл за каждые -0,1 с
1.3.	Бег на 30 м	с	3 балла 6,0	3 балла 6,5	+1 балл за каждые -0,1 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 120	3 балла 110	+1 балл за каждые доп.+10см
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла 3,00	3 балла 3,20	+1 балл за каждые -0,1 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	3 балла 8,60	3 балла 8,80	+1 балл за каждые -0,1 с
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	3 балла 11,60	3 балла 11,80	+1 балл за каждые -0,1 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	3 балла 5	3 балла 4	+1 балл за каждые доп.+1 попадание

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 2,20	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	3 балла 8,70	+1 балл за каждые -0,1 с
1.3.	Бег на 30 м	с	3 балла 5,40	+1 балл за каждые -0,1 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 160	+1 балл за каждые доп.+10см
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	3 балла 30	+1 балл за каждые доп.+1см
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	3 балла 2,60	+1 балл за каждые -0,1 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	3 балла 7,80	+1 балл за каждые -0,1 с
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	3 балла 10,00	+1 балл за каждые -0,1 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	3 балла 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	3 балла 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (3 попытки)	м	3 балла 8	+1 балл за каждый доп. м
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 1,95	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,40	+1 балл за каждые -0,1 с
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,80	+1 балл за каждые -0,1 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	+1 балл за каждые доп.+10см
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35	+1 балл за каждые доп.+1см
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25	+1 балл за каждые -0,1 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,10	+1 балл за каждые -0,1 с
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более 8,50	+1 балл за каждые -0,1 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (3 попытки)	м	не менее 15	+1 балл за каждый доп. м
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 1,90	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 7,15	+1 балл за каждые -0,1 с
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,40	+1 балл за каждые -0,1 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	+1 балл за каждые доп.+10см
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	+1 балл за каждый доп.+1см
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	+1 балл за

			2,10	каждые -0,1 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 6,60	+1 балл за каждые -0,1 с
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более 8,30	+1 балл за каждые -0,1 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	+1 балл за каждые доп. попадание
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (3попытки)	м	не менее 18	+1 балл за каждый доп. м
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			