**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**командные игровые виды спорта**

**Избранный вид спорта- «Футбол»**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (сек) | не более 6.6 с | не более 6.9 с |
| Челночный бег 3 х 10 м (сек) | не более 9.3 с | не более 9.5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 135 см | не менее 125 см |
| Тройной прыжок | не менее 360 см | не менее 300 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 12 см | не менее 10 см |
| Выносливость | Бег 1000 м | без учета времени | без учета времени |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (сек) | не более 6.6 с | не более 6.9 с |
| Челночный бег 3 х 10 м (сек) | не более 9.3 с | не более 9.5 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 135 см | не менее 125 см |
| Тройной прыжок | не менее 360 см | не менее 300 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 12 см | не менее 10 см |
| Выносливость | Бег 1000 м | без учета времени | без учета времени |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (сек) | не более 6.5 с | не более 6.8 с |
| Челночный бег 3 х 10 м (сек) | не более 9.2 с | не более 9.4 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 140 см | не менее 130 см |
| Тройной прыжок | не менее 365 см | не менее 305 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 15 см | не менее 13 см |
| Выносливость | Бег 1000 м | без учета времени | без учета времени |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на тренировочный этап 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 15 м с высокого старта | не более 2.8 с | не более 3.0 с |
| Бег 30 м с хода | не более 4.6 с | не более 4.8 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 190 см | не менее 170 см |
| Тройной прыжок | не менее 620 см | не менее 580 см |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 20 см | не менее 16 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы | не менее 6 м | не менее 4 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на тренировочный этап 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 15 м с высокого старта | не более 2.8 с | не более 3.0 с |
| Бег 30 м с хода | не более 4.6 с | не более 4.8 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 195 см | не менее 175 см |
| Тройной прыжок | не менее 625 см | не менее 585 см |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 21 см | не менее 17 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы | не менее 6 м | не менее 4 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на тренировочный этап 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 15 м с высокого старта | не более 2.7 с | не более 2.9 с |
| Бег 30 м с хода | не более 4.5 с | не более 4.7 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 200 см | не менее 180 см |
| Тройной прыжок | не менее 630 см | не менее 590 см |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 22 см | не менее 18 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы | не менее 7 м | не менее 5 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 15 м с высокого старта | не более 2.6 с | не более 2.8 с |
| Бег 30 м с хода | не более 4.4 с | не более 4.6 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 204 см | не менее 184 см |
| Тройной прыжок | не менее 635 см | не менее 595 см |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 23 см | не менее 19 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы | не менее 7 м | не менее 5 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на тренировочный этап 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 15 м с высокого старта | не более 2.6 с | не более 2.8 с |
| Бег 30 м с хода | не более 4.4 с | не более 4.6 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 208 см | не менее 188 см |
| Тройной прыжок | не менее 640 см | не менее 600 см |
| Прыжок в высоту со взмахом рук | не менее 24 см | не менее 19 см |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы | не менее 7 м | не менее 5 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |