

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Высокогорец»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ВЫСОКОГОРЕЦ"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ВЫСОКОГОРЕЦ"
Дата: 2024.06.25 12:01:47
+05'00'

Приложение 1
к приказу от 25.06.2024
№ 66

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«СПШ «Высокогорец»
Г.В. Конев



**Контрольные нормативы
по общей физической и технической подготовке
по виду спорта «футбол»
для зачисления в
МБУ ДО «СПШ «Высокогорец»**

**Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «Футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более		Не более	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не бо		Не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по ворота (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Кол-во попаданий	Не более		Не более	
			-	-	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	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места Отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не более	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	Не более	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	Не более	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не более	
			8	6

Примечание: зачисление на учебно-тренировочный этап производится на основании представленных документов, подтверждающих прохождение этапа начальной подготовки, либо наличия присвоенного соответствующего спортивного разряда

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не более	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Кол-во попаданий	Не более	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Кол-во попаданий	Не более	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не более	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Второй спортивный»			

Методические указания по организации приема контрольных нормативов

1. Бег 10, 30 м с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству обучающихся в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 10, 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет и флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся к стартовой линии, не заступая за нее, в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера, начинается отсчёт времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Возможные ошибки:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

3. Прыжок вверх со взмахом рук с места. Проба по Абалакову.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30 см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см. по разнице между касаниями.

4. Челночный бег 3х10; 4х8 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнение задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Критерии оценки результатов приема
контрольных нормативов по общей физической подготовке**

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- выше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований и зачисления в СШ поступающему необходимо набрать:

- по виду спорта «футбол»:
 - на этапе начальной подготовки - 16 баллов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 22 балла;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – 22 балла.

Результаты приема контрольных нормативов фиксируются в протоколе.