**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Контрольные нормативы по технической подготовке**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13  лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| **Для полевых игроков:** | | | | | | | | | |
| 1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 3 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | - | - | - | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| 3. Жонглирование мячом (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 | - | - | - | - |
| **Для вратарей:** | | | | | | | | | |
| 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | - | - | - | 30 | 34 | 38 | 40 | 43 | 45 |
| 2. Бросок мяча на дальность (м) | - | - | - | 20 | 24 | 26 | 30 | 32 | 34 |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **8 - летних футболистов** | | | | | | | | | | |
|  | | | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Примечания** |
| Скоростно-силовая | | | 1 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 120 | 125 | 130 |  |
| Скорость | | | 2 | Бег 10м (с) |  |  | 3,50 | 3,40 | 3,30 |  |
|  | | | 3 | Бег 30м (с) |  |  | 6,8 | 6,70 | 6,5 |  |
| Выносливость | | | 4 | Бег на 1000 м | Без учета времени | | | | |  |
|  | | | 5 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) |  |  | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | 6 | бег 30м с ведением мяча (сек) |  |  | 9,00 | 8,50 | 8,00 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВО** по пятибалльной системе для **9 - летних футболистов** | | | | | | | | | | |
|  | | | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Примечания** |
| Скоростно-силовая | | | 1 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 136 | 142 | 158 |  |
| Скорость | | | 2 | Бег 10 м (с) |  |  | 3,0 | 2,80 | 2,50 |  |
|  | | | 3 | Бег 30 м (с) |  |  | 6,40 | 6,20 | 6,0 |  |
| Выносливость | | | 4 | Бег 1000 м | Без учета времени | | | | |  |
|  | | | 5 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) |  |  | 7 | 8 | 9 |  |
|  | | | 6 | Бег 30м с ведением мяча (сек) |  |  | 8,0 | 7,50 | 7,0 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **10 - летних футболистов** | | | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Примечания** |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | | |  |  | 154 | 160 | 166 |  |
|  | 2 | Тройной прыжок с места (м) | | |  |  | 400 | 405 | 410 |  |
| Скорость | 3 | бег 10 м (с) | | |  |  | 2,5 | 2,4 | 2,3 |  |
|  | 4 | бег 30 м (с) | | |  |  | 6,0 | 5,85 | 5,6 |  |
|  | 5 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) | | |  |  | 9 | 10 | 11 |  |
|  | 6 | бег 30м с ведением мяча (сек) | | |  |  | 6,9 | 6,7 | 6,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **11 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Примечания** |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 168 | 170 | 174 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | электр. оборуд-е по Абалакову |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 400 | 410 | 415 | 420 | 425 |  |
| Скорость | 4 | 10 м с места (сек) | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,80 | 5,70 | 5,60 | 5,50 | 5,40 |  |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 5,10 | 5,30 | 5,60 | 5,80 | 6,00 |  |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |  |
|  | 9 | Жонглирование |  |  |  |  | 10 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,8 | 9,6 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 20 | 25 | 30 | 35 | 38 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **12 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 | 178 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 420 | 435 | 450 | 470 | 495 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 3,00 | 2,95 | 2,90 | 2,85 | 2,80 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,60 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 5,80 | 6,00 | 6,20 | 6,40 | 6,50 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 7 | 9 | 11 | 13 | 14,5 | |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 34,0 | 32,0 | 30,0 | |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 12 | |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 30 | 35 | 42 | 45 | 48 | |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **13 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 36 | 39 | 41 | 42 | 44 | |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 470 | 485 | 500 | 520 | 550 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,90 | 2,85 | 2,80 | 2,75 | 2,70 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 6,20 | 6,40 | 6,60 | 6,80 | 7,00 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 9 | 11 | 13 | 15 | 16,5 | |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 32,0 | 30,0 | 28,0 | |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 20 | |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 40 | 45 | 50 | 55 | 59 | |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **14 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 196 | 205 | 215 | 220 | 225 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 39 | 41 | 43 | 45 | 47 | |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 545 | 550 | 560 | 580 | 600 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,80 | 2,75 | 2,70 | 2,65 | 2,60 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,0 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 6,80 | 7,00 | 7,20 | 7,30 | 7,50 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | |
|  | 8 | бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 29,0 | 28,0 | 27,0 | |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 25 | |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 8,00 | 7,80 | 7,60 | 7,50 | 7,40 | |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 50 | 54 | 60 | 65 | 69 | |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **15 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 41 | 43 | 47 | 48 | 49 | |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 11,0 | 11,20 | 11,50 | 11,70 | 12,0 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 7,20 | 7,40 | 7,60 | 7,80 | 8,00 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 | |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 28,0 | 27,0 | 26,0 | |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,90 | 6,80 | |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 55 | 60 | 65 | 70 | 79 | |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **16 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 225 | 230 | 235 | 240 | 245 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 42 | 45 | 47 | 50 | |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,10 | 12,30 | 12,50 | 12,70 | 12,90 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 7,80 | 8,00 | 8,20 | 8,30 | 8,50 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
|  | 8 | бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,65 | 4,60 | 4,55 | 4,50 | 4,45 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 27,0 | 26,0 | 25,0 | |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибалльной системе для **17 - летних футболистов** | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка, результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 244 | 248 | 252 | 255 | |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 41 | 44 | 46 | 50 | 53 | |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,60 | 12,80 | 13,00 | 13,20 | 13,40 | |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,45 | 4,4 | 4,35 | 4,30 | 4,25 | |
| Сила | 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 8,30 | 8,40 | 8,60 | 8,80 | 9,00 | |
| Техническое мастерство | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 18 | 20 | 20,5 | 23 | 25,5 | |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,60 | 4,55 | 4,50 | 4,45 | 4,40 | |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 26,0 | 25,0 | 24,0 | |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,70 | 6,60 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м) | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | |
|  | | | | | | | | |