

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



Утверждаю:
И.о. директора МБУ ДО СШ «Спартा»
Н.Н. Осипенко

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши		
	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,0 с)	Бег на 30 м со старта (не более 5,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,0 с)	Бег на 60 м со старта (не более 10,5с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 50 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



Утверждаю:
И.о. директора МБУ ДО СШ «Спартा»
Н.Н. Осипенко

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ФУТБОЛУ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши				
	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,72 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,67 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,62 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,57 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,3 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,25 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,19 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,85 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,72 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,64 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,45 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,35 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 20 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 05 см)

	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 55 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 13 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 14 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 16 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 17 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 21 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 24 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 26 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м 50 см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



Утверждаю:
И.о. директора МБУ ДО СП «Спарт»
Н.Н. Осипенко

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Девушки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)	Бег на 30 м со старта (не более 5,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,5 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,0 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Тройной прыжок (не менее 300 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)	Тройной прыжок (не менее 5 м 20 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СПАРТА»



НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ФУТБОЛУ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Девушки				
	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,95 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,9 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,86 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,82 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,55 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,51 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,46 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,42 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,97 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,92 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,75 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,65 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 75 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 85 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)
	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 90 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)	Тройной прыжок (не менее 6 м 10 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 15 см)

	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10,5 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 11 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 11,5 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 11,7 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16,5 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 17 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 19 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 50 см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 80 см м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа