**Контрольные нормативы общей физической**

**и специальной физической подготовки**

**по ФУТБОЛУ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта футбол утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 г. № 880

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Скорость | Бег 30 м. (с) | 6,9 | 7,1 | 4,9 | 5,1 | 4,2 | 4,5 |
|  | Бег 15 м. с высокого старта (с) | - | - | 2,8 | 3,0 | 2,4 | 2,7 |
|  | Бег 15 м. с хода (с) | - | - | 2,4 | 2,6 | 2,0 | 2,3 |
|  | Бег 60 м (с) | 12,1 | 12,4 | - | - |  |  |
| Координация | Челночный бег 3х10 м. (с) | 10,3 | 10,6 | - | - |  |  |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м) | - | - | 6 | 4 | 12 | 9 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см)  | 110 | 105 | 190 | 170 | 230 | 215 |
| Тройной прыжок с места (см) | 330 | 270 | 620 | 580 | 710 | 680 |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) | 10 | 10 | 20 | 16 | 35 | 27 |
| Гибкость  | И.П. – стойка ноги врозь. Наклон вперед с фиксацией 2 с. | - | - | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Техническое мастерство |  | Обязательная техническая программа |