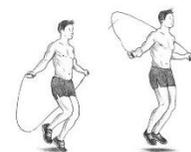
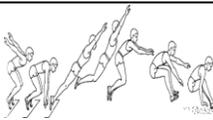
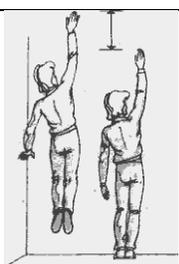


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
 МО г-к. Анапа
 «___» _____ 2020 г.
 _____ Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап обучающихся юношей
 МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
 в группы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения (НП-1, НП-2, НП-3) и
 в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
 по МИНИ-ФУТБОЛУ

Физ. качества	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки															Пояснения к выполнению упражнения	
			НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		
ВЫНОСЛИВОСТЬ	1.	Прыжки со скакалкой	(не менее 15 раз за 30 сек.)	0 б. (14 раз и менее)	(не менее 30 раз за 30 сек.)	0 б. (29 раз и менее)	(не менее 35 раз за 30 сек.)	0 б. (34 раз и менее)	(не менее 40 раз за 30 сек.)	0 б. (39 раз и менее)	(не менее 32 раз за 15 сек.)	0 б. (31 раз и менее)	(не менее 44 раз за 20 сек.)	0 б. (43 раз и менее)	(не менее 44 раз за 20 сек.)	0 б. (43 раз и менее)	(не менее 54 раз за 25 сек.)	0 б. (53 раз и менее)	
				1 б. (15-16 раз)		1 б. (30-31 раз)		1 б. (35-36 раз)		1 б. (41-40 раз)		1 б. (33-32 раз)		1 б. (45-44 раз)		1 б. (45-44 раз)		1 б. (55-54 раз)	
				2 б. (17 раз и более)		2 б. (32 раз и более)		2 б. (37 раз и более)		2 б. (42 раз и более)		2 б. (34 раз и более)		2 б. (46 раз и более)		2 б. (46 раз и более)		2 б. (56 раз и более)	
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	2.	Прыжок в длину с места	(не менее 135 см.)	0 б. (134 см. и менее)	(не менее 150 см.)	0 б. (149 см. и менее)	(не менее 170 см.)	0 б. (169 см. и менее)	(не менее 190 см.)	0 б. (189 см. и менее)	(не менее 190 см.)	0 б. (189 см. и менее)	(не менее 200 см.)	0 б. (199 см. и менее)	(не менее 210 см.)	0 б. (209 см. и менее)	(не менее 220 см.)	0 б. (219 см. и менее)	
				1 б. (135 см.-136 см.)		1 б. (150 см.-151 см.)		1 б. (170 см.-171 см.)		1 б. (190 см.-191 см.)		1 б. (190 см.-191 см.)		1 б. (200 см.-201 см.)		1 б. (210 см.-211 см.)		1 б. (220 см.-221 см.)	
				2 б. (137 см. – и более)		2 б. (152 см. – и более)		2 б. (172 см. – и более)		2 б. (192 см. – и более)		2 б. (192 см. – и более)		2 б. (202 см. – и более)		2 б. (212 см. – и более)		2 б. (222 см. – и более)	
	3.	Прыжок в верх с места со взмахом рук	(не менее 12 см.)	0 б. (11 см и менее)	(не менее 15 см.)	0 б. (14 см и менее)	(не менее 18 см.)	0 б. (17 см и менее)	(не менее 20 см.)	0 б. (19 см. и менее)	(не менее 23 см.)	0 б. (22 см. и менее)	(не менее 26 см.)	0 б. (25 см. и менее)	(не менее 29 см.)	0 б. (28 см. и менее)	(не менее 32 см.)	0 б. (31 см. и менее)	
				1 б. (12 см-13 см)		1 б. (15 см-16 см)		1 б. (18 см-19 см)		1 б. (20 см.-21 см.)		1 б. (23 см.-24 см.)		1 б. (26 см.-27 см.)		1 б. (29 см.-30 см.)		1 б. (32 см.-33 см.)	
				2 б. (14 см – и более)		2 б. (17 см – и более)		2 б. (20 см – и более)		2 б. (22 см – и более)		2 б. (25 см. – и более)		2 б. (28 см. – и более)		2 б. (31 см. – и более)		2 б. (34 см. – и более)	

	4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(не менее 8 раз)	0 б. (7 раз и менее)	(не менее 9 раз)	0 б. (8 раз и менее)	(не менее 10 раз)	0 б. (9 раз и менее)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				1 б. (8 раз-9 раз)		1 б. (9 раз-10 раз)		1 б. (10 раз-11 раз)											
				2 б. (10 раз – и более)		2 б. (11 раз – и более)		2 б. (12 раз – и более)											
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	5.	Жонглирование мячом	-	-	-	-	-	-	(не менее 8 раз)	0 б. (7 раз и менее)	(не менее 10 раз)	0 б. (9 раз и менее)	(не менее 12 раз)	0 б. (11 раз и менее)	(не менее 20 раз)	0 б. (19 раз и менее)	(не менее 25 раз)	0 б. (24 раз и менее)	
										1 б. (8 раз-9 раз)		1 б. (10 раз-11 раз)		1 б. (12 раз-13 раз)		1 б. (20 раз-21 раз)		1 б. (25 раз-26 раз)	
										2 б. (10 раз – и более)		2 б. (12 раз – и более)		2 б. (14 раз – и более)		2 б. (22 раз – и более)		2 б. (27 раз – и более)	

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений:

За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 2 баллов.

Для зачисления на этапы и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

НП-1 - не ниже «4,0»;

НП-2 - не ниже «4,0»;

НП-3 - не ниже «4,0»;

ТЭ-1 - не ниже «4,0»;

ТЭ-2 - не ниже «4,0»;

ТЭ-3 - не ниже «4,0».

ТЭ-4 - не ниже «4,0»;

ТЭ-5 - не ниже «4,0».

Тренер-преподаватель

Скороднский С.А.
Яценко А.И.

Разъяснения к нормативам:

1. Прыжки со скакалкой

Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях.

Участник выполняет максимальное количество прыжков туловища за определенное количество секунд, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков за отведенное время.

2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Прыжок в верх с места со взмахом рук

Перед тестированием на угол стены вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края стены с потолка. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Прыжок выполняется с места, толчком двумя.

4. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

5. Жонглирование мячом

Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Нормативы составлены на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол. (Приказ Минспорта России от 25.10.2019 N 880 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.11.2019 N 56429)
- Таблицы нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) рекомендованной на сайте ГТО НОРМАТИВЫ <https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>
- Методические рекомендации по баскетболу размещенные на образовательном портале России МУЛЬТИУРОК <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html>
- Вариативность упражнений по техническому мастерству определяется тренером-преподавателем.

Тренер-преподаватель

Скороднский С.А.
Яценко А.И.