

Согласовано:
Методический совет № 2
«Р» 26 2020 г.

Утверждаю:
Директор МАУ СШ № 2 «Юность»
Р.В. Сопов
2020 г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки отделения футбола МАУ СШ №2 «Юность» на 2020-2021 уч. год

Упражнения ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (ЭНП)						
пол	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	Бег 60 м. с высокого старта (сек.)	Бег челночный 3x10 с высокого старта (сек.)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)
мальчики	Не более 6,9	Не более 12,1	Не более 10,3	Не менее 110	Не менее 330	Не менее 10
девочки	Не более 7,1	Не более 12,4	Не более 10,6	Не менее 105	Не менее 270	Не менее 10

Техническое мастерство			
пол	Бросание мяча из аута (м)	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	Удары мяча на дальность (правая + левая нога) (м)
мальчики	Не менее 5	Не менее 12	Не менее 20
девочки	Не менее 4	Не менее 13	Не менее 17