СОГЛАСОВАНО
Старший тренер отделения футбол, дисциплина «футзал»
_____ В.Ю. Фатеев
«05» 09 2025 год

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Я.А. Замлынская
«05» 09 2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ № 6»
_____ Д.Д. Щеглов
«05» 09 2025 год

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ, дисциплина «ФУТЗАЛ»:

1) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП)											
УПРАЖНЕНИЕ	**Ед. измерения**		**НП 1 г.о.**	**НП 2 г.о.**	**НП 3 г.о.**	**УТ 1 г.о.**	**УТ 2 г.о.**	**УТ 3 г.о.**	**УТ 4 г.о.**	**УТ 5 г.о.**	**УТ 6 г.о.**
Бег на 15 м	сек		не более 3,40	не более 3,15	не более 2,95	х	х	х	х	х	х
Бег на 30 м	сек		х	х	х	не более 6,0	не более 5,50	не более 5,45	не более 5,40	не более 5,30	не более 5,15
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10м	сек		не более 12,40	не более 10,30	не более 9,30	не более 9,15	не более 9,00	не более 8,90	не более 8,80	не более 8,70	не более 8,70
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см		не менее 100	не менее 120	не менее 120	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190	не менее 200	не менее 200
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз		не менее 15	не менее 20	не менее 25	х	х	х	х	х	х
Отжимания: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (за 1 мин.)	кол-во раз		х	х	х	не менее 35	не менее 38	не менее 40	не менее 45	не менее 47	не менее 50
2) ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП)											
Жонглирование за 3 мин.	кол-во раз		х	60	110	180	190	200	240	280	300
Ведение мяча с изменением направления (1 раз ведущей и 1 раз не ведущей ногой) для групп: НП 2,3 г.о.- 6 м 3 конуса, УТ 1,2 г.о. – 8 м 5 конусов, УТ 3,4,5,6 г.о. – 10 м 10 конусов)	не более (сек.)	В.н.	х	10,00	9,50	11,50	10,90	11,20	10,50	10,00	10,00
		Н.В.н.	х	11,00	10,50	12,50	11,90	12,20	11,50	11,00	11,00
Ведение мяча 3х10 (1 раз ведущей и 1 раз не ведущей ногой)	не более (сек.)	В.н.	х	11,60	11,50	10,50	9,80	9,50	8,80	8,50	8,30
		Н.В.н.	х	12,60	12,50	11,50	10,80	10,50	9,80	9,50	9,30