

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу
спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», спортивная
дисциплина «мини-футбол»**

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ», спортивная дисциплина
«мини-футбол»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Нормативы					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более					
			2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3
		0	2,4	2,5	2,4	2,5	2,3	2,3
			и более					
2.	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (с)	1	не более					
			12,4	12,6	12,3	12,5	12,2	12,4
		0	12,5	12,7	12,4	12,6	12,3	12,5
			и более					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	1	не менее					
			125	135	130	140	140	150
		0	124	134	129	139	139	149
			и менее					
4.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см)	1	не менее					
			360	300	362	302	364	304
		0	359	299	361	301	363	303
			и менее					
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее					
			12	10	14	12	16	14
		0	11	9	13	11	15	13
			и менее					
6.	И.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	1	не менее					
			8	4	10	5	12	6
		0	7	3	9	4	11	5
			и менее					

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ», спортивная дисциплина «мини-футбол»

№ п/п	Упражнения	Баллы	Нормативы									
			Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
			М	Ж	М	М	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1	не более									
			2,2	2,3	2,2	2,3	2,1	2,2	2,1	2,2	2,1	2,2
		0	2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,2	2,3	2,2	2,3
			и более									
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	1	не более									
			4,9	5,4	4,9	5,4	4,8	5,4	4,8	5,4	4,7	5,4
		0	5,0	5,5	5,0	5,5	4,9	5,5	4,9	5,5	4,8	5,5
			и более									
3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	1	не более									
			9,5	9,8	9,5	9,8	9,3	9,6	9,1	9,4	8,9	9,2
		0	9,6	9,9	9,6	9,9	9,4	9,7	9,2	9,5	9,0	9,3
			и более									
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	1	не менее									
			190	170	190	170	195	175	200	180	205	185
		0	189	169	189	169	194	174	199	179	204	184
			и менее									
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее									
			20	16	20	16	22	17	24	17	26	18
		0	19	15	19	15	21	16	23	16	25	17
			и менее									
6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	1	не менее									
			6	4	6	4	7	4	7	5	8	5
		0	5	3	5	3	6	3	6	4	7	4
			и менее									
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6x+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	1	не более									
			28,5	31,8	28,5	31,8	28,2	31,5	27,9	31,2	27,6	29,9
		0	28,6	31,9	28,6	31,9	28,3	31,6	28,0	31,3	27,7	30,0
			и более									
Техническое мастерство												
8.	Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	1	не менее									
			12	8	18	10	25	16	32	22	40	30
		0	11	7	17	9	24	15	31	21	39	29
			и менее									
9.	Удар мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее									
			5	4	6	5	6	5	6	5	7	6
		0	4	3	5	4	5	4	5	4	6	5
			и менее									

10.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	1	не менее									
			6,5	7,0	6,3	6,8	6,1	6,6	5,9	6,4	5,9	6,2
		0	6,4	6,9	6,2	6,7	6,0	6,5	5,8	6,3	5,8	6,1
и менее												
11.	Ведение, обводка стоек и удар в ворота (с)	1	не менее									
			11,5	12,0	11,2	11,5	10,9	11,2	10,5	10,9	10,2	10,6
		0	11,4	11,9	11,1	11,4	10,8	11,1	10,4	10,8	10,1	10,5
и менее												
Для вратарей												
12.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	1	не менее									
			18	15	22	18	26	22	30	25	35	27
		0	17	14	21	17	25	21	29	24	34	26
и менее												
13.	Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее									
			3	2	3	2	4	3	4	3	4	3
		0	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2
и менее												
14.	Бросок мяча в цель «выкатывание» (кол-во попаданий)	1	не менее									
			3	3	3	3	4	3	4	4	5	4
		0	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3
и менее												

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА «ФУТБОЛ», спортивная дисциплина «мини-футбол»**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Нормативы	
			М	Ж
1.	Бег 15 м с высокого старта (с)	1	не более	
			2,53	2,8
		0	2,54	2,9
и более				
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	1	не более	
			4,6	4,9
		0	4,7	5,0
и более				
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	1	не менее	
			215	190
		0	214	189
и менее				
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее	
			27	20
		0	26	19
и менее				
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	1	не более	
			8,5	8,9
		0	8,6	9,0
и более				

6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	1	не менее	
			9	6
		0	8	5
			и менее	
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	1	не более	
			26,0	28,8
		0	26,1	28,9
			и более	
8.	Бег с высокого старта 12 мин. (м)	1	не менее	
			2600	2000
		0	2599	1999
			и менее	
Техническое мастерство				
9.	Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	1	не менее	
			45	35
		0	44	34
			и менее	
10.	Удар мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее	
			7	6
		0	6	5
			и менее	
11.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	1	не более	
			5,8	6,1
		0	5,9	6,2
			и более	
12.	Ведение, обводка стоек и удар в ворота (с)	1	не более	
			10,0	10,4
		0	10,1	10,5
			и более	
Для вратарей				
13.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	1	не менее	
			36	27
		0	35	26
			и менее	
14.	Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее	
			5	4
		0	4	3
			и менее	
15.	Бросок мяча в цель «выкатывание» (кол-во попаданий)	1	не менее	
			6	5
		0	5	4
			и менее	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ и ПЕРВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ», спортивная дисциплина «мини-футбол»**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки	Нормативы	
			М	Ж
1.	Бег 15 м с высокого старта (с)	1	не более	
			2,35	2,6
		0	2,36	2,7
и более				
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	1	не более	
			4,3	4,7
		0	4,4	4,8
и более				
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	1	не менее	
			250	210
		0	249	199
и менее				
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	1	не менее	
			40	27
		0	39	26
и менее				
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	1	не более	
			8,1	8,5
		0	8,2	8,6
и более				
6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг (м)	1	не менее	
			12	9
		0	11	8
и менее				
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	1	не более	
			25,5	28,2
		0	25,6	28,3
и более				
8.	Бег с высокого старта 12 мин. (м)	1	не менее	
			2800	2200
		0	2799	2199
и менее				
Техническое мастерство				
9.	Жонглирование мяча ногами (кол-во ударов)	1	не менее	
			50	40
		0	49	39
и менее				
10.	Удар мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее	
			8	7
		0	7	6
и менее				
11.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	1	не более	
			5,7	6,0

		0	5,8	6,1
			и более	
12.	Ведение, обводка стоек и удар в ворота (с)	1	не более	
			9,8	10,2
		0	9,9	10,3
			и более	
Для вратарей				
13.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	1	не менее	
			38	29
		0	37	28
			и менее	
14.	Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	1	не менее	
			6	5
		0	5	4
			и менее	
15.	Бросок мяча в цель «выкатывание» (кол-во попаданий)	1	не менее	
			6	5
		0	5	4
			и менее	

Требования для зачисления и перевода занимающихся на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «мини-футбол»

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по специальной физической подготовке	Требования по общефизической подготовке
Этап начальной подготовки			
1-3 год	Без требований	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
Тренировочный этап			
1-5 год	Без требований	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 5-ти баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие II спортивного разряда	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 6-ти баллов)
		Набрать не менее 9 баллов по сумме	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Наличие I спортивного разряда	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)	Сдача всех контрольных нормативов (набрать не менее 6-ти баллов)
		Набрать не менее 9 баллов по сумме	

В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе

По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровню физического развития на этапах подготовки:

1. Этап начальной подготовки:

- 6-5 баллов - высокой уровень физического развития
- 4-3 балла - средней уровень физического развития
- 2-0 балла – низкий уровень физического развития

2. Тренировочный этап:

- 9-7 баллов - высокой уровень физического развития
- 6-4 баллов - средней уровень физического развития
- 3-0 баллов – низкий уровень физического развития

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- 11-9 баллов - высокой уровень физического развития
- 8-5 баллов - средней уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- 11-9 баллов - высокой уровень физического развития
- 8-5 баллов - средней уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Оценка общей физической и специальной физической подготовленности

Бег 10 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 15 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 30 м с высокого старта. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег с высокого старта 12 мин. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег челночный 3x10 м с высокого старта. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег челночный 5x6 м с высокого старта. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег челночный 104 м с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Рисунок 1



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для измерения результата применяется приспособление В.М. Абалакова «Косой экран», который позволяет измерить высоту подъема общего центра тяжести испытуемого. Прыжок выполняется из исходного положения полу присед со взмахом рук. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем, оттолкнувшись этой ногой, - второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Сгибание и разгибание рук. Исходное положение (И.П.) - упор лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бросок набивного мяча весом 1 кг. Бросок производится из положения сидя и стоя

двумя руками из-за головы. В первом случае упражнение выполняется сидя у стены и вытянув ноги вперед. Из каждого положения испытуемый выполняет по 3 броска. Засчитываются лучшие результаты.

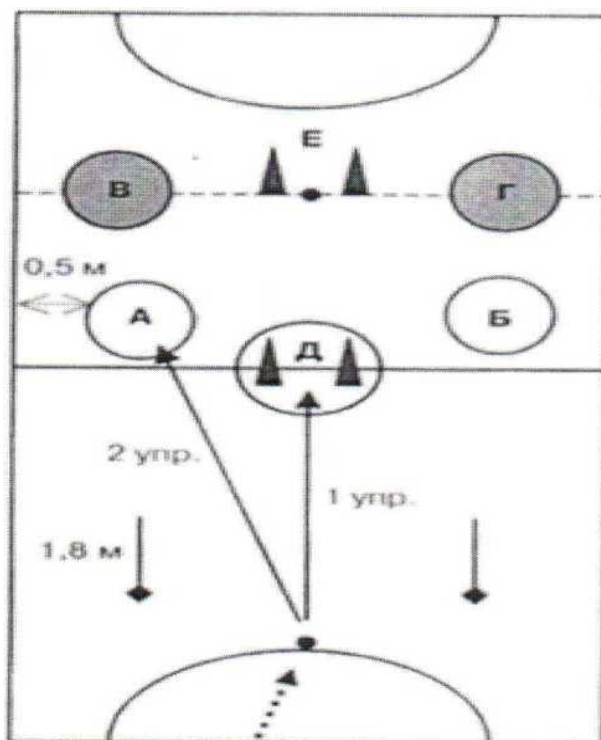
Оценка технической подготовленности

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Удар по мячу в цель (рис. 2). Испытуемые 10-14 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 15 лет и старше - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

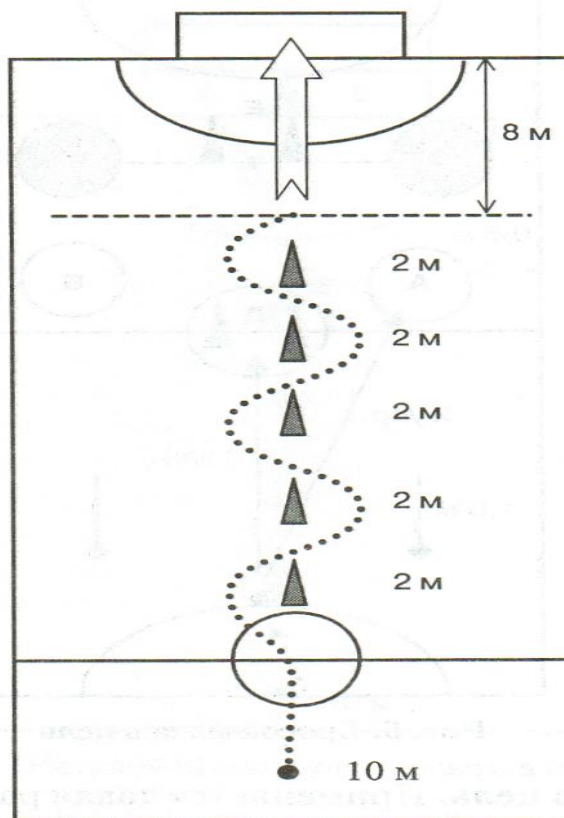
Рисунок 2



Ведение, обводка стоек и удар в ворота (рис 3). Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3

попытки. Учитывается лучший результат.

Рисунок 3



Контрольные упражнения для вратарей

Вбрасывание мяча на дальность (для вратаря). Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Бросок мяча в цель (рис.2). Бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 10-14 лет таким образом посылают мяч верхом в круги **А** и **Б** диаметром 2,5 м. Испытуемые 15 лет и старше лет посылают мяч в круги **В** и **Г**. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Бросок мяча в цель «выкатывание» (рис.2). Бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 10-14 лет таким образом посылают мяч низом в ворота **Д** шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 15 лет и старше, такие ворота **Е** устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.