Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-1

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,3 | 7,1 | 6,9 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,5 | 12,3 | 12,1 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 105 | 110 |
|  | Тройной прыжок (м) | 320 | 325 | 330 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 6 | 8 | 10 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4 | 6 | 8 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  |  |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 7,5 | 7,3 | 7,1 |
| 2. | Бег 60 м. (сек) | 12,8 | 12,6 | 12,4 |
| 3. | Челночный бег 3х10 м. | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 95 | 100 | 105 |
| 5. | Тройной прыжок (м) | 260 | 265 | 270 |
| 6. | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 6 | 8 | 10 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 2 | 3 | 4 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-2

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 2 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,1 | 6,9 | 6,7 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,3 | 12,1 | 12,0 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 105 | 110 | 115 |
|  | Тройной прыжок (м) | 325 | 330 | 335 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 8 | 10 | 12 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 7 | 9 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,5 | 12,3 | 12,1 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 105 | 110 |
|  | Тройной прыжок (м) | 265 | 270 | 275 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 8 | 10 | 12 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 3 | 4 | 5 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-3

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 3 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,9 | 6,7 | 6,5 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,1 | 12,0 | 11,8 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,3 | 10,1 | 9,9 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 115 | 120 |
|  | Тройной прыжок (м) | 330 | 335 | 340 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 10 | 12 | 14 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 8 | 10 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,1 | 7,0 | 6,9 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,3 | 12,1 | 12,0 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 105 | 110 | 115 |
|  | Тройной прыжок (м) | 270 | 275 | 280 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 10 | 12 | 14 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4 | 5 | 6 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-4

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 4 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,0 | 11,8 | 11,6 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 120 | 125 |
|  | Тройной прыжок (м) | 335 | 340 | 345 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 12 | 14 | 16 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 10 | 12 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 7,0 | 6,9 | 6,7 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,1 | 12,0 | 11,8 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 110 | 115 | 120 |
|  | Тройной прыжок (м) | 275 | 280 | 285 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 12 | 14 | 16 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 6 | 7 | 8 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-5

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 5 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | 1.1. Бег 30 м. (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
|  | 1.2. Бег 60 м. (сек) | 11,8 | 11,6 | 11,4 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | 2.1. Прыжок в длину с места (см) | 125 | 135 | 140 |
|  | 2.2. Тройной прыжок (м) | 340 | 345 | 350 |
|  | 2.3. Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 16 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | 3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 10 | 12 | 14 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,8 | 6,7 | 6,5 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 12,0 | 11,8 | 11,6 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 120 | 125 |
|  | Тройной прыжок (м) | 280 | 285 | 290 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 14 | 16 | 19 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 7 | 8 | 9 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа

(МБУДО ДЮСШ)

152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ИНН 7614003398 ОГРН 1027601071134

Приложение № 9-6

к Правилам приема по дополнительным предпрофессиональным программам

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 6 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта**

**«ФУТБОЛ» на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **МАЛЬЧИКИ** |
| **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| 1. | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 9, | 9,2 | 9,0 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 145 | 150 |
|  | Тройной прыжок (м) | 350 | 355 | 360 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 18 | 20 | 22 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 12 | 14 | 16 |
|  | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ **(ТЕСТЫ)** | **ДЕВОЧКИ** |
|  | **СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
|  | Бег 30 м. (сек) | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
|  | Бег 60 м. (сек) | 11,7 | 11,5 | 11,3 |
|  | Челночный бег 3х10 м. | 9,8 | 9,7 | 9,5 |
|  | **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 130 | 135 |
|  | Тройной прыжок (м) | 285 | 290 | 300 |
|  | Прыжок в высоту с места со взмахом рук (см) | 16 | 18 | 20 |
|  | **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА** |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 9 | 10 |

Суммарный балл по семи видам не менее 21 баллов.