

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «футбол»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "футбол"

<i>Развиваемые физические качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
<i>Скорость</i>	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту с замахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со замахом рук (не менее 16 см)
<i>Сила</i>	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
<i>Обязательная техническая программа</i>		
<i>Техническое мастерство</i>		
Ведение мяча с обводкой стоек 30 м. и ударом по воротам (не менее 11,5 с)		
Ведение мяча 30 м (не менее 5,9 с)		
Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров) (не менее 25 раз)		
Вбрасывание из аута на дальность (не менее 8 м)		
<i>Для вратарей</i>		
Удар мяча с руки на дальность и точность (не менее 22 м)		
Вбрасывание мяча на дальность (не менее 14 м)		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "футбол"

<i>Развиваемые физические качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Скорость</i>	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м. со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
<i>Выносливость</i>	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)