

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой футбола



НОРМАТИВЫ
ПО ФУТБОЛУ СФП (очное отделение)

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	40	35	30	25	20	15	5	45	40	35	30	25	15	10	5
1	Удары по неподвижному мячу в 1/2 створа ворот с линии штрафной площади	9	8	7	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	2	1	1
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3 с. и более	27,5	27,0	8,0	8,2	8,5	9,0	9,50	10,0	10,20	10,50 и более
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	25	20	9,0	9,1	40	35	30	25	20	18	17	16
4	Бросок мяча вратарём (метры).	40	35	30	25	20	15	14	13	35	30	25	20	18	16	15	14

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м. в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.

2. Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 3м от стартовой точки, последующие в 3 м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 метров. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).

3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.

4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.



НОРМАТИВЫ

ПО ФУТБОЛУ (очное отделение) ОФП

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ								ЖЕНЩИНЫ							
		45	40	35	30	20	15	10	5	45	40	35	30	25	20	10	5
1	Бег 30 м	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,5	5,5	5,9
2	Бег 1000 м.	3,10	3,20	3,25	3,30	3,40	3,45	3,50	4,0	4,25	4,35	4,40	4,45	5,00	5,4	4,6	4,65
3	Челночный бег 7 раз по 50 м (с)	60	63	65	67	68	69	70	71 и более	70	75	78	80	82	84	85	86 и более



НОРМАТИВЫ
По специализации футбол (очное отделение)
для сокращенной формы обучения

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Удары по неподвижному мячу в 1/2 створа ворот с линии штрафной площади	9	8	7	6	7	6	5	4
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0с	7,5с	8, 0 с	8,5 с	8,0с	8,2с	8,5 с	9,0 с
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	40	35	30	25
4	Бросок мяча вратарём (метры).	40	35	30	25	35	30	25	20

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м. в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10м. Выполняется 10 ударов и оценивается кол-во попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.
2. Ведение мяча от стартовой точки расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки: первая – в 3м от стартовой точки, последующие в 3 м одна другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 метров. Попадание в ворота обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).
3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.
4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяч на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.