

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ,**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

№

п.п.

Содержание требований

1-й год обучения (7-8 лет)

2-ой год обучения (9-10 лет)

**1. УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

9.

10.

Челночный бег 3 x 10

или бег 30 м с высокого старта,

**сек**

.

Метание теннисного мяча в цель с 6 метров ~~кол-во попаданий~~

)

Кросс без учета времени,

**м**

Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги

на ногу),

**м**

Лазание по канату с помощью ног,

**м**

Ходьба на лыжах,

**км**

Плавание (любым способом),

**м**

Полоса препятствий,

**кол-во балов**

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Выпрыгивание вверх с места,
-----------------------------

СМ
----

Прыжки в длину с места,
-------------------------

СМ
----

10.0
------

6.0
-----

--

1
---

300
-----

--

10.5
------

1.5
-----

1
---

12
----

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

7

40

100

9.5

5.5

2

500

12.5

2

2

Автор:  
05.08.2009 13:35 -

---

25

9

55

130

## **2. УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1.

2.

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

3.

4.

5.

Удар по мячу на дальность,	м
----------------------------	---

Комплексное упражнение 10м, обводка трех сек, поставленных на 12-метровом отрезке, с по
---

Бег на 30 м с ведением мяча,	сек
------------------------------	-----

Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов
---

Жонглирование мячом головой, кол-во раз
---

24
----

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---



8

6

## **НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ**

### **В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ**

ВОЗРАСТ

7-8

9-10

10-11

11-12

12-13

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

**13-14**

**14-15**

**15-16**

**16-17**

**17-18**

**Ловкость**

**И**

**И**

**В**

**Ц**

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Координация

п

п

п

ц

ц

ц

**П**

Равновесие

**И**

**И**

**И**

**И**

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Гибкость

В

И

Ц

Быстрота

Ц

Ц

В

И

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Нарращивание скорости

движения

**В**

**И**

Сила

И

И

И



Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Развитие скоростно-

СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

**В**

**В**

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Общая выносливость

И

И

И

И

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Скоростная выносливость

**В**

**Ц**

Автор:  
05.08.2009 13:35 -

---

Скоростно-силовая

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ц

Работоспособность

И

И

П

Ц

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Реакция на движущийся

объект

И

И

Интенсивное формирование

систем организма

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Половое созревание

ОС

ОС



Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Не способность к

продолжительной работе

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

МХ темпы прироста роста

0

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Школа футбола

○

○

○

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Легко овладевает простыми

формами движения

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Начальное обучение технике

0

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Лучший возраст

обучаемости

О

Обучение навыкам

«ведущей» стороны

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Обучение навыкам

«неведущей» стороны

○

○

○

○



Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Выбор игрового амплуа

0

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

Выполнение технических

приемов в усложненных

условиях

## В помощь детскому тренеру. Методики, нормативы, советы

Автор:

05.08.2009 13:35 -

---

О

О

Условные обозначения: И – интенсивное развитие

В – наиболее высокие темпы развития

Ц – целенаправленное развитие

П – развивается плохо

С – снижение показателей

О – основной период