

Утверждаю:
 Директор ГБУ ДО ВО
 «СШ по футболу «Факел»
 2026г.
 Г.Н. Чирва

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши/юниоры		девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	5	1,80	1,95
			4	1,85	2,00
			3	1,90	2,05
			2	более 1,90	более 2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	5	6,90	7,20
			4	7,05	7,35
			3	7,15	7,50
			2	более 7,15	более 7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	5	4,20	4,40
			4	4,30	4,50
			3	4,40	4,60
			2	более 4,40	более 4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	250	230
			4	240	220
			3	230	215
			2	менее 230	менее 215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	5	39	34
			4	37	32
			3	35	30
			2	менее 35	менее 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	2,20	2,40
			4	2,15	2,35
			3	2,10	2,30
			2	более 2,10	более 2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	5	6,80	7,10
			4	6,70	7,00
			3	6,60	6,90
			2	более 6,60	более 6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	5	8,10	8,40
			4	8,20	8,50
			3	8,30	8,60
			2	более 8,30	более 8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	7	6
			4	6	5
			3	5	4
			2	менее 5	менее 4

2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	7	6
			4	6	5
			3	5	4
			2	менее 5	менее 4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	5	20	17
			4	19	16
			3	18	15
			2	менее 18	менее 15

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешную сдачу каждого контрольного упражнения – 3 балла.

По результатам вступительных испытаний формируется список поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол» по убыванию суммы баллов, исчисленных как сумма баллов набранных за каждое испытание, рекомендованных для зачисления в спортивную школу.