



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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Еди ница изме рени я	Ба лл ы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	5	-	-	8,85	9,30
			4	-	-	9,10	9,80
			3	-	-	9,30	10,30
			2	-	-	Более 9,30	Более 10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	5	2,25	2,40	2,20	2,30
			4	2,30	2,45	2,25	2,35
			3	2,35	2,50	2,30	2,40
			2	Более 2,35	Более 2,50	Более 2,30	Более 2,40
1.3	Бег на 30 м	с	5	-	-	5,6	5,9
			4	-	-	5,8	6,2
			3	-	-	6,0	6,5
			2	-	-	6,1	6,6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	110	140	130
			4	110	100	125	115
			3	100	90	110	105
			2	Менее 100	Менее 90	Менее 110	Менее 105
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	-	-	2,85	2,65
			4	-	-	2,90	2,90
			3	-	-	3,00	3,20
			2	-	-	Более 3,00	Более 3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	5	-	-	8,30	8,50
			4	-	-	8,45	8,65
			3	-	-	8,60	8,80
			2	-	-	Более 8,60	Более 8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	5	-	-	10,20	10,50
			4	-	-	11,10	11,30
			3	-	-	11,60	11,80
			2	-	-	Более 11,60	Более 11,80

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количе ство попада ний	5	-	-	7	7
			4	-	-	6	6
			3	-	-	5	4
			2	-	-	Менее 5	Менее 4
Минимальное количество баллов, подтверждающее успешную сдачу каждого контрольного упражнения – 3 балла.							

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