

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

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                                                                       | Еди<br>ница<br>изме<br>рени<br>я | Бал<br>лы | Норматив   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------|------------|
|                                                                             |                                                                                                  |                                  |           | юноши      | девушки    |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                  |                                  |           |            |            |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                                                                    | с                                | 5         | 2,00       | 2,10       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 2,10       | 2,20       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 2,20       | 2,30       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Более 2,20 | Более 2,30 |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                             | с                                | 5         | 7,50       | 7,90       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 8,15       | 8,45       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 8,70       | 9,00       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Более 8,70 | Более 9,00 |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                      | с                                | 5         | 4,90       | 5,10       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 5,20       | 5,40       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 5,40       | 5,60       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Более 5,40 | Более 5,60 |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                      | см                               | 5         | 215        | 205        |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 190        | 175        |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 160        | 140        |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Менее 160  | Менее 140  |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                               | 5         | 34         | 30         |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 32         | 28         |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 30         | 27         |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Менее 30   | Менее 27   |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                  |                                  |           |            |            |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                | с                                | 5         | 2,30       | 2,50       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 2,45       | 2,65       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 2,60       | 2,80       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Более 2,60 | Более 2,80 |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                       | с                                | 5         | 7,30       | 7,50       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 7,50       | 7,75       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 7,80       | 8,00       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 2         | Более 7,80 | Более 8,00 |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10м                                                                               | с                                | 5         | 8,70       | 8,90       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 4         | 9,20       | 9,50       |
|                                                                             |                                                                                                  |                                  | 3         | 10,00      | 10,30      |

|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   |   |             |             |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 2 | Более 10,00 | Более 10,30 |
| 2.4.                               | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                       | количество попаданий                                                                                                                                              | 5 | 7 и более   | 6 и более   |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 4 | 6           | 5           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 3 | 5           | 4           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 2 | Менее 5     | Менее 4     |
| 2.5.                               | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                        | количество попаданий                                                                                                                                              | 5 | 7 и более   | 6 и более   |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 4 | 6           | 5           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 3 | 5           | 4           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 2 | Менее 5     | Менее 4     |
| 2.6.                               | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м                                                                                                                                                                 | 5 | 12          | 10          |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 4 | 10          | 8           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 3 | 8           | 6           |
|                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                   | 2 | Менее 8     | Менее 6     |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                               |                                                                                                                                                                   |   |             |             |
| 5.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                      |   |             |             |
| 5.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)               | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |   |             |             |

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

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