

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «футбол»  
(с 7-10 лет)**

| №<br>п/п                                                                           | Упражнения                                                                                          | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                               | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2.                                                                               | Бег на 10 м<br>с высокого старта                                                                    | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 1.3.                                                                               | Бег на 30 м                                                                                         | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4.                                                                               | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                      | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                               | Ведение мяча 10 м                                                                                   | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2.                                                                               | Ведение мяча с изменением<br>направления 10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки) | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3.                                                                               | Ведение мяча 3x10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)                           | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4.                                                                               | Удар на точность<br>по воротам (10 ударов)<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)    | количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                    |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 5                               | 4       |

**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» (с 11-18 лет)**

| № п/п                                                                              | Упражнения                                                                    | Единица измерения    | Норматив |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                    |                                                                               |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |                                                                               |                      |          |         |
| 1.1.                                                                               | Бег на 10 м с высокого старта                                                 | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.                                                                               | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.                                                                               | Бег на 30 м                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 160      | 140     |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 30       | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |                                                                               |                      |          |         |
| 2.1.                                                                               | Ведение мяча 10 м                                                             | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.                                                                               | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.                                                                               | Ведение мяча 3x10м                                                            | с                    | не более |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.                                                                               | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                       | количество попаданий | не менее |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                               | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                        | количество попаданий | не менее |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                               | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м                    | не менее |         |
|                                                                                    |                                                                               |                      | 8        | 6       |

| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |                                                                 |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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» |