

## Нормативы общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) для зачисления на обучение (поступающих)

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта.

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

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценка (балл)	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,50 и менее	10,50 и менее	9,20 и менее	10,20 и менее	9,10 и менее	10,10 и менее
		4	9,60	10,60	9,30	10,30	9,20	10,20
		0	более 9,60	более 10,60	более 9,30	более 10,30	более 9,20	более 10,20
1.2	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	2,30 и менее	2,45 и менее	2,25 и менее	2,40 и менее	2,20 и менее	2,35 и менее
		4	2,35	2,50	2,30	2,45	2,25	2,40
		0	более 2,35	более 2,50	более 2,30	более 2,45	более 2,25	более 2,40
1.3	Бег на 30 м (с)	5	6,50 и менее	7,10 и менее	5,90 и менее	6,40 и менее	5,80 и менее	6,30 и менее
		4	6,60	7,20	6,00	6,50	5,90	6,40
		0	более 6,60	более 7,20	более 6,00	более 6,50	более 5,90	более 6,40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	110 и более	100 и более	130 и более	120 и более	140 и более	130 и более
		4	100	90	120	110	130	120
		0	менее 100	менее 90	менее 120	менее 110	менее 130	менее 120
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	-	-	2,90 и менее	3,10 и менее	2,80 и менее	3,00 и менее
		4	-	-	3,00	3,20	2,90	3,10
		0	-	-	более 3,00	более 3,20	более 2,90	более 3,10

2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	-	-	8,50 и менее	8,70 и менее	8,40 и менее	8,60 и менее
		4	-	-	8,60	8,80	8,50	8,70
		0	-	-	более 8,60	более 8,80	более 8,50	более 8,70
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	-	-	11,50 и менее	11,70 и менее	11,30 и менее	11,50 и менее
		4	-	-	11,60	11,80	11,40	11,60
		0	-	-	более 11,60	более 11,80	более 11,40	более 11,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	-	-	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более
		4	-	-	5	4	6	5
		0	-	-	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5

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

N п/п	Упражнение (единица измерения)	Оценка (балл)	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5,6	
			юноши	девушки								
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>												
1.1	Бег на 10 м с высоко го старта (с)	5	2,15 и менее	2,25 и менее	2,10 и менее	2,20 и менее	2,05 и менее	2,15 и менее	2,00 и менее	2,10 и менее	1,95 и менее	2,05 и менее
		4	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,05	2,15	2,00	2,10
		0	более 2,20	более 2,30	более 2,15	более 2,25	более 2,10	более 2,20	более 2,05	более 2,15	более 2,00	более 2,10
1.2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,60 и менее	8,90 и менее	8,40 и менее	8,80 и менее	8,30 и менее	8,70 и менее	7,90 и менее	8,40 и менее	7,50 и менее	8,00 и менее
		4	8,70	9,00	8,50	8,90	8,30	8,80	8,00	8,50	7,60	8,10
		0	более 8,70	более 9,00	более 8,50	более 8,90	более 8,30	более 8,80	более 8,00	более 8,50	более 7,60	более 8,10

1.3	Бег на 30 м (с)	5	5,30 и менее	5,50 и менее	5,20 и менее	5,40 и менее	5,10 и менее	5,30 и менее	4,90 и менее	5,10 и менее	4,80 и менее	5,00 и менее
		4	5,40	5,60	5,30	5,50	5,20	5,40	5,00	5,20	4,90	5,10
		0	более 5,40	более 5,60	более 5,30	более 5,50	более 5,20	более 5,40	более 5,00	более 5,20	более 4,90	более 5,10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170 и более	150 и более	180 и более	160 и более	190 и более	170 и более	210 и более	190 и более	120 и более	200 и более
		4	160	140	170	150	180	160	200	180	210	190
		0	менее 160	менее 140	менее 170	менее 150	менее 180	менее 160	менее 200	менее 180	менее 210	менее 190
1.5	Прыжок в высоту с места отталкивания двумя ногам(с м)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	33 и более	30 и более
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27
		0	-	-	-	-	-	-	-	-	менее 30	менее 27

## 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"

2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,55 и менее	2,75 и менее	2,50 и менее	2,70 и менее	2,45 и менее	2,65 и менее				
		4	2,60	2,80	2,55	2,75	2,50	2,70	2,45	2,65	2,40	2,60
		0	более 2,60	более 2,80	более 2,55	более 2,75	более 2,50	более 2,70	более 2,45	более 2,65	более 2,40	более 2,60
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	7,70 и менее	7,90 и менее	7,60 и менее	7,80 и менее	7,50 и менее	7,70 и менее	7,40 и менее	7,60 и менее	7,30 и менее	7,50 и менее
		4	7,80	8,00	7,70	7,90	7,60	7,80	7,50	7,70	7,40	7,60
		0	более 7,80	более 8,00	более 7,70	более 7,90	более 7,60	более 7,80	более 7,50	более 7,70	более 7,40	более 7,60
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	9,90 и менее	10,20 и менее	9,60 и менее	9,90 и менее	9,30 и менее	9,60 и менее	9,00 и менее	9,30 и менее	8,70 и менее	9,00 и менее
		4	10,00	10,30	9,70	10,00	9,40	9,70	9,10	9,40	8,80	9,10
		0	более 10,00	более 10,30	более 9,70	более 10,00	более 9,40	более 9,70	более 9,10	более 9,40	более 8,80	более 9,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более	9 и более	8 и более	10 и более	9 и более
		4	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6	менее 8	менее 7	менее 9	менее 8

2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более	9 и более	8 и более	10 и более	9 и более
		4	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6	менее 8	менее 7	менее 9	менее 8
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	-	-	9 и более	7 и более	10 и более	8 и более	11 и более	9 и более	9 и более	9 и более
		4	-	-	8	6	9	7	10	8	11	9
		0	-	-	менее 8	менее 6	менее 9	менее 7	менее 10	менее 8	менее 11	менее 9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>												
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) УТ-1,2,3						Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) УТ- 4,5,6						Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценка (балл)	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3 и выше	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,90 и менее	2,05 и менее	1,90 и менее	2,05 и менее	1,90 и менее	2,05 и менее
		4	1,95	2,10	1,95	2,10	1,95	2,10
		0	более 1,95	более 2,10	более 1,95	более 2,10	более 1,95	более 2,10
1.2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,30 и менее	7,70 и менее	7,20 и менее	7,60 и менее	7,10 и менее	7,50 и менее
		4	7,40	7,80	7,30	7,70	7,20	7,60
		0	более 7,40	более 7,80	более 7,30	более 7,70	более 7,20	более 7,60
1.3	Бег на 30 м (с)	5	4,70 и менее	4,90 и менее	4,60 и менее	4,80 и менее	4,50 и менее	4,70 и менее
		4	4,80	5,00	4,70	4,90	4,60	4,80
		0	более 4,80	более 5,00	более 4,70	более 4,90	более 4,60	более 4,80
1.4	Прыжок в длину с места толчком	5	235 и более	217 и более	235 и более	217 и более	245 и более	217 и более

	двумя ногами (см)	4	230	215	230	215	240	215
		0	менее 230	менее 215	менее 230	менее 215	менее 240	менее 215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкивания двумя ногам(см)	5	36 и более	28 и более	37 и более	29 и более	38 и более	29 и более
		4	35	27	36	28	37	29
		0	менее 35	менее 27	менее 36	менее 28	менее 37	менее 29
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,20 и менее	2,35 и менее	2,15 и менее	2,30 и менее	2,10 и менее	2,25 и менее
		4	2,25	2,40	2,20	2,35	2,15	2,30
		0	более 2,25	более 2,40	более 2,20	более 2,35	более 2,15	более 2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	7,00 и менее	7,20 и менее	6,90 и менее	7,10 и менее	6,80 и менее	7,00 и менее
		4	7,10	7,30	7,00	7,20	6,90	7,10
		0	более 7,10	более 7,30	более 7,00	более 7,20	более 6,90	более 7,10
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	8,45 и менее	8,65 и менее	8,40 и менее	8,60 и менее	8,35 и менее	8,60 и менее
		4	8,50	8,70	8,45	8,65	8,40	8,65
		0	более 8,50	более 8,70	более 8,45	более 8,65	более 8,40	более 8,65
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	16 и более	13 и более	17 и более	14 и более	18 и более	15 и более
		4	15	12	16	13	17	14
		0	менее 15	менее 12	менее 16	менее 13	менее 17	менее 14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1	Спортивный разряд «третий спортивный разряд», не ниже (III)							

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

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценка (балл)	ВСМ-1		ВСМ-2		ВСМ-3 и выше	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,85 и менее	2,00 и менее	1,80 и менее	1,95 и менее	1,75 и менее	1,90 и менее
		4	1,90	2,05	1,85	2,00	1,80	1,95
		0	более 1,90	более 2,05	более 1,85	более 2,050	более 1,80	более 1,95
1.2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,10 и менее	7,45 и менее	7,05 и менее	7,40 и менее	7,00 и менее	7,35 и менее
		4	7,15	7,50	7,10	7,45	7,05	7,40
		0	более 7,15	более 7,50	более 7,10	более 7,45	более 7,05	более 7,40
1.3	Бег на 30 м (с)	5	4,35 и менее	4,55 и менее	4,30 и менее	4,50 и менее	4,25 и менее	4,45 и менее
		4	4,40	4,60	4,35	4,55	4,30	4,50
		0	более 4,40	более 4,60	более 4,35	более 4,55	более 4,30	более 4,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	255 и более	217 и более	258 и более	222 и более	258 и более	222 и более
		4	250	215	255	220	255	220
		0	менее 250	менее 215	менее 255	менее 220	менее 255	менее 220
1.5	Прыжок в высоту с места отталкивания двумя ногам(см)	5	42 и более	32 и более	43 и более	33 и более	44 и более	34 и более
		4	40	30	42	32	43	33
		0	менее 40	менее 30	менее 42	менее 32	менее 43	менее 33
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,05 и менее	2,25 и менее	2,00 и менее	2,20 и менее	1,95 и менее	2,15 и менее
		4	2,10	2,30	2,05	2,25	2,00	2,20
		0	более 2,10	более 2,30	более 2,05	более 2,25	более 2,00	более 2,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	6,55 и менее	6,85 и менее	6,50 и менее	6,80 и менее	6,45 и менее	7,05 и менее
		4	6,60	6,90	6,55	6,85	6,50	7,10
		0	более 6,60	более 6,90	более 6,55	более 6,85	более 6,50	более 7,10

2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	8,25 и менее	8,55 и менее	8,20 и менее	8,50 и менее	6,15 и менее	8,45 и менее
		4	8,30	8,60	8,25	8,55	8,20	8,50
		0	более 8,30	более 8,60	более 8,25	более 8,55	более 8,20	более 8,50
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	19 и более	16 и более	20 и более	17 и более	21 и более	18 и более
		4	18	15	19	16	20	17
		0	менее 18	менее 15	менее 19	менее 16	менее 20	менее 17
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд», не ниже (I)							

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д.Г. Лебедев

Сертификат: 00FA20F87AC943EA104CD39791ABC4AFFD  
Владелец: Лебедев Дмитрий Гелиевич  
Действителен: с 11.06.2024 до 04.09.2025