



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Ленинградской области «Спортивная школа «Ленинградец»

Утверждено  
Приказом ГАУ ДО ЛО «СПШ «Ленинградец»  
№ 125/2023-ОД от 27.11.2023г.

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения) нормативов  
общей физической и технической подготовки для мальчиков (юношей, юниоров),  
применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих  
в ГАУ ДО ЛО «СПШ «Ленинградец» по виду спорта «футбол» на 2024 учебно-тренировочный год

Таблица №1

№	Контрольные упражнения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
		Баллы	Норматив Мальчики	Баллы	Норматив Мальчики	Баллы	Норматив Мальчики
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.	Бег на 10 м с высокого старта	не более		не более		не более	
		«5»	2,30 с	«5»	2,20 с	«5»	2,15 с
		«4»	2,33 с	«4»	2,25 с	«4»	2,20 с
		«3»	2,35 с	«3»	2,30 с	«3»	2,30 с
		не менее		не менее		не менее	
		«5»	110 см	«5»	130 см	«5»	133 см
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее		не менее		не менее	
		«4»	105 см	«4»	125 см	«4»	128 см
		«3»	100 см	«3»	120 см	«3»	120 см
		х		не более		не более	
		-	-	«5»	9,23 с	«5»	9,22 с
		-	-	«4»	9,25 с	«4»	9,23 с
3.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		не более	
		-	-	«3»	9,30 с	«3»	9,30 с
		-	-	«5»	5,6	«5»	5,5
		-	-	«4»	5,8	«4»	5,7
		-	-	«3»	6,0 с	«3»	6,0 с
		х		не более		не более	
<b>Нормативы технической подготовки</b>							
5.	Ведение мяча 10 м	не более		не более		не более	
		«5»	3,10 с	«5»	2,80 с	«5»	2,70 с
		«4»	3,15 с	«4»	2,90 с	«4»	2,80 с
		«3»	3,20 с	«3»	3,00 с	«3»	3,00 с
		х		не более		не более	
		-	-	«5»	8,30 с	«5»	8,20 с
6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более		не более		не более	
		-	-	«4»	8,50 с	«4»	8,40 с
		-	-	«3»	8,60 с	«3»	8,60 с
		х		не более		не более	
		-	-	«5»	8,30 с	«5»	8,20 с
		-	-	«4»	8,50 с	«4»	8,40 с

7.	Ведение мяча 3x10 м	Х		не более		не более	
		-	-	«5»	11,40 с	«5»	11,30 с
		-	-	«4»	11,50 с	«4»	11,40 с
		-	-	«3»	11,60 с	«3»	11,60 с
8.	Удар на точность по воротам (10 попыток)	Х		не менее		не менее	
		-	-	«5»	7	«5»	7
		-	-	«4»	6	«4»	6
		-	-	«3»	5	«3»	5
<b>Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются</b>							
9.							

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися:

в группу НП первого года обучения - не менее 9 баллов, в группу НП второго года обучения - не менее 24 балла, в группу НП третьего года обучения - не менее 25 баллов.

Преимущество отбора в группы начальной подготовки ведётся по достижению обучающимися наивысших итоговых баллов контрольных нормативов. Для 1-го года обучения 15 баллов, для 2-го и 3-го года обучения 40 баллов.

При одинаковом количестве баллов зачёт оценивают и засчитывают по наивысшему результату данных нормативов. Преимущество предоставляется нормативам по технической подготовке.

Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода  
на учебно-тренировочный этап подготовки (УТЭ) (этап спортивной специализации)

Таблица №2

№	Контрольные упражнения	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения	
		Баллы	Норматив Юноши	Баллы	Норматив обучения Юноши	Баллы	Норматив обучения Юноши	Баллы	Норматив обучения Юноши	Баллы	Норматив обучения Юноши
1.	Бег на 10 м с высокого старта	не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	2,15 с	«5»	2,14 с	«5»	2,13 с	«5»	2,12 с	«5»	2,11 с
		«4»	2,18 с	«4»	2,15 с	«4»	2,14 с	«4»	2,13 с	«4»	2,12 с
		«3»	2,20 с	«3»	2,20 с	«3»	2,20 с	«3»	2,20 с	«3»	2,20 с
		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	170 см	«5»	175 см	«5»	180 см	«5»	182 см	«5»	185 см
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не более		не более		не более		не более		не более	
		«4»	165 см	«4»	170 см	«4»	175 см	«4»	180 см	«4»	182 см
		«3»	160 см	«3»	160 см	«3»	160 см	«3»	160 см	«3»	160 см
		не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	8,50 с	«5»	8,40 с	«5»	8,30 с	«5»	8,20 с	«5»	8,10 с
		«4»	8,60 с	«4»	8,50 с	«4»	8,40 с	«4»	8,30 с	«4»	8,20 с
3.	Челночный бег 3x10 м	не более		не более		не более		не более		не более	
		«3»	8,70 с	«3»	8,70 с	«3»	8,70 с	«3»	8,70 с	«3»	8,70 с
		не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	5,38 с	«5»	5,37 с	«5»	5,36 с	«5»	5,35 с	«5»	5,34 с
		«4»	5,39 с	«4»	5,38 с	«4»	5,37 с	«4»	5,36 с	«4»	5,35 с
		«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с
4.	Бег на 30 м	не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	5,38 с	«5»	5,37 с	«5»	5,36 с	«5»	5,35 с	«5»	5,34 с
		«4»	5,39 с	«4»	5,38 с	«4»	5,37 с	«4»	5,36 с	«4»	5,35 с
		«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с	«3»	5,40 с
		не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не более		не более		не более		не более		не более	
		«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см
		«3»	30 см	«3»	30 см	«3»	30 см	«3»	30 см	«3»	30 см
		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см	«5»	34 см
		«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см	«4»	33 см

### Нормативы технической подготовки

6.	Ведение мяча 10 м	не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	2,40 с	«5»	2,30 с	«5»	2,20 с	«5»	2,15 с	«5»	2,10 с
		«4»	2,50 с	«4»	2,40 с	«4»	2,30 с	«4»	2,20 с	«4»	2,10 с
		«3»	2,60 с	«3»	2,60 с	«3»	2,60 с	«3»	2,60 с	«3»	2,60 с
		не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	7,60 с	«5»	7,50 с	«5»	7,40 с	«5»	7,30 с	«5»	7,20 с
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более		не более		не более		не более		не более	
		«4»	7,70 с	«4»	7,60 с	«4»	7,50 с	«4»	7,40 с	«4»	7,30 с
		«3»	7,80 с	«3»	7,80 с	«3»	7,80 с	«3»	7,80 с	«3»	7,80 с
		не более		не более		не более		не более		не более	
		«5»	9,80 с	«5»	9,70 с	«5»	9,60 с	«5»	9,50 с	«5»	9,40 с
		«4»	9,90 с	«4»	9,80 с	«4»	9,70 с	«4»	9,60 с	«4»	9,50 с
8.	Ведение мяча 3x10 м	не более		не более		не более		не более		не более	
		«3»	10,00 с	«3»	10,00 с	«3»	10,00 с	«3»	10,00 с	«3»	10,00 с
		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7
		«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6
		«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5
9.	Удар на точность по воротам (10 попыток)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7
		«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6
		«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5
		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7
10.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7	«5»	7
		«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6	«4»	6
		«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5	«3»	5
		х		не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	10	«5»	11	«5»	12	«5»	12,5		
11.	Ворбасывание мяча на дальность	-		«4»	9	«4»	10	«4»	11	«4»	11,5
		-		«3»	8	«3»	8	«3»	8	«3»	8
		-		не менее		не менее		не менее		не менее	
		-		не менее		не менее		не менее		не менее	
		-		не менее		не менее		не менее		не менее	
		-		не менее		не менее		не менее		не менее	
12.	С четвертого года обучения (УТЭ) (этап спортивной специализации) устанавливаются требования к уровню спортивной квалификации – первый - третий юношеский разряд. С пятого года обучения (УТЭ) (этап спортивной специализации) устанавливаются требования к уровню спортивной квалификации – не ниже первого юношеского разряда, согласно Приказу № 118/2023-ОД от 30.10.2023г. «О внесении изменений в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».	Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются до трёх лет.									
		Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащихся:									

в группу УТЭ первого года обучения – не менее 27 баллов, в группу УТЭ второго года обучения - не менее 30 баллов, в группу УТЭ третьего года обучения - не менее 33 балла, в группу УТЭ четвертого года обучения - не менее 34 балла, в группу УТЭ пятого года обучения - не менее 35 баллов.

Преимущество отбора в группы УТЭ ведётся по достигнуто обучающимися наивысших итоговых баллов контрольных нормативов. Для 1-го года обучения 45 баллов, для 2-го, 3-го года и 4-го года обучения 50 баллов, для 5-го года обучения 55 баллов. При одинаковом количестве баллов зачёт оцениваются и засчитывают по наивысшему результату сданных нормативов. Преимущество предоставляется нормативам по технической подготовке.

Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица №3

№	Контрольные упражнения	Первый год обучения		Второй год обучения	
		Баллы	Норматив обучения Юниоры	Баллы	Норматив обучения Юниоры
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.	Бег на 10 м с высокого старта	не более			
		«5»	1,92 с	«5»	1,91 с
		«4»	1,93 с	«4»	1,92 с
		«3»	1,95 с	«3»	1,95 с
		не менее			
		«5»	235 см	«5»	236 см
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не более			
		«4»	232 см	«4»	235 см
		«3»	230 см	«3»	230 см
		не более			
		«5»	7,36 с	«5»	7,35 с
		«4»	7,39 с	«4»	7,36 с
3.	Челночный бег 3x10 м	не более			
		«3»	7,40 с	«3»	7,40 с
		не более			
		«5»	4,60 с	«5»	4,50 с
		«4»	4,70 с	«4»	4,60 с
		«3»	4,80 с	«3»	4,80 с
4.	Бег на 30 м	не более			
		«5»	4,60 с	«5»	4,50 с
		«4»	4,70 с	«4»	4,60 с
		«3»	4,80 с	«3»	4,80 с
		не более			
		«5»	4,60 с	«5»	4,50 с

		Нормативы технической подготовки					
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	«5»	не менее	37 см	«5»	не менее	38 см
		«4»		36 см	«4»		37 см
		«3»		35 см	«3»		35 см
Нормативы технической подготовки							
5.	Ведение мяча 10 м	не более		не более			
		«5»		2,23 с	«5»		2,22 с
		«4»		2,24 с	«4»		2,24 с
6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более		не более			
		«5»		7,08 с	«5»		7,07 с
		«4»		7,09 с	«4»		7,08 с
7.	Ведение мяча 3x10 м	не более		не более			
		«5»		8,30 с	«5»		8,25 с
		«4»		8,40 с	«4»		8,30 с
8.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее		не менее			
		«5»		7	«5»		8
		«4»		6	«4»		7
9.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	не менее		не менее			
		«5»		7	«5»		8
		«4»		6	«4»		7
10.	Бросание мяча на дальность	не менее		не менее			
		«5»		17 м	«5»		18 м
		«4»		16 м	«4»		17 м
11.	Устанавливаются требования к уровню спортивной квалификации на всех этапах подготовки группы ССМ – уровень квалификации не ниже второго спортивного разряда, согласно Приказу № 118/2023-ОД от 30.10.2023г. «О внесении изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	не менее		не менее			
		«3»		15 м	«3»		15 м

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися не менее 33 балла на всех этапах подготовки группы ССМ. Преимущество отбора в группы ССМ ведётся по достижению обучающимися наивысших итоговых баллов контрольных нормативов - 55 баллов.

При одинаковом количестве баллов зачёт оценивают и засчитывают по наивысшему результату сданных нормативов. Преимущество предоставляется нормативам по технической подготовке.

Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Таблица №4

№	Контрольные упражнения	Первый год обучения		Второй год обучения	
		Баллы	Норматив обучения Юниоры	Баллы	Норматив обучения Юниоры
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.	Бег на 10 м с высокого старта	не более			
		«5»	1,87 с	«5»	1,86 с
		«4»	1,88 с	«4»	1,87 с
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее			
		«5»	253 см	«5»	254 см
		«4»	252 см	«4»	253 см
3.	Челночный бег 3x10 м	не более			
		«5»	7,12 с	«5»	7,11 с
		«4»	7,13 с	«4»	7,12 с
4.	Бег на 30 м	не более			
		«5»	4,37 с	«5»	4,36 с
		«4»	4,38 с	«4»	4,37 с
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее			
		«3»	4,40 с	«3»	4,40 с
		«5»	42 см	«5»	43 см



		«4»	41 см	«4»	42 см
		«3»	40 см	«3»	40 см
<b>Нормативы технической подготовки</b>					
6.	Ведение мяча 10 м	не более		не более	
		«5»	2,08 с	«5»	2,07 с
		«4»	2,09 с	«4»	2,08 с
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более		не более	
		«3»	2,10 с	«3»	2,10 с
		«5»	6,58 с	«5»	6,55 с
8.	Ведение мяча 3x10 м	не более		не более	
		«4»	6,59 с	«4»	6,57 с
		«3»	6,60 с	«3»	6,60 с
9.	Удар на точность по воротам, (10 ударов)	не менее		не менее	
		«5»	8,27 с	«5»	8,26 с
		«4»	8,28 с	«4»	8,27 с
10.	Передача мяча в «коридор», (10 попыток)	не менее		не менее	
		«3»	8,30 с	«3»	8,30 с
		«5»	7	«5»	8
11.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее		не менее	
		«4»	6	«4»	7
		«3»	5	«3»	5
12.	Устанавливаются требования к уровню спортивной квалификации на всех этапах подготовки группы ВСМ – уровень квалификации не ниже первого спортивного разряда, согласно Приказу № 118/2023-ОД от 30.10.2023г. «О внесении изменений в дополнительно образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».	не менее		не менее	
		«5»	20 м	«5»	22 м
		«4»	19 м	«4»	20 м
		«3»	18 м	«3»	18 м

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися не менее 33 балла на всех этапах подготовки группы ВСМ. Преимущество отбора в группы ВСМ ведётся по достижению обучающимися наивысших итоговых баллов контрольных нормативов - 55 баллов.

При одинаковом количестве баллов зачёт оцениваются и засчитывают по наивысшему результату сданных нормативов. Преимущество предоставляется нормативам по технической подготовке.