



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 девочек (девчонок, юниорок),
применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих
в ГАУ ДО ЛО «СПШ «Ленинградец» и по виду спорта «футбол» на 2024 учебно-тренировочный год

Таблица №1

| № | Контрольные упражнения | Первый год обучения | | Второй год обучения | | Третий год обучения | | |
|--|---|----------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|----------|
| | | Баллы | Норматив Девочки | Баллы | Норматив Девочки | Баллы | Норматив Девочки | |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 10 м с высокого старта | не более | | | | | | не более |
| | | «5» | 2,40 с | «5» | 2,30 с | «5» | 2,25с | |
| | | «4» | 2,45 с | «4» | 2,35 с | «4» | 2,30 с | |
| | | «3» | 2,50 с | «3» | 2,40 с | «3» | 2,40 с | |
| | | не менее | | | | | | не менее |
| | | «5» | 100 см | «5» | 120 см | «5» | 125см | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее | | | | | | не менее |
| | | «4» | 95 см | «4» | 115 см | «4» | 120 см | |
| | | «3» | 90 см | «3» | 110 см | «3» | 110 см | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | - | - | «5» | 10,15 с | «5» | 10,13 с | |
| | | - | - | «4» | 10,20 с | «4» | 10,18с | |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | не более | | | | | | не более |
| | | - | - | «3» | 10,30 с | «3» | 10,30 с | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | - | - | «5» | 6,3 с | «5» | 6,2 с | |
| | | - | - | «4» | 6,4 с | «4» | 6,3 с | |
| | | - | - | «3» | 6,5 с | «3» | 6,5 с | |
| 4. | Бег на 30 м | Нормативы технической подготовки | | | | | | |
| | | не более | | | | | | не более |
| | | «5» | 3,25 с | «5» | 3,10 с | «5» | 3,05 с | |
| | | «4» | 3,30 с | «4» | 3,15 с | «4» | 3,10 с | |
| | | «3» | 3,40 с | «3» | 3,20 с | «3» | 3,20 с | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | - | - | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | |
| | | - | - | «4» | 8,75 с | «4» | 8,70 с | |
| | | - | - | «3» | 8,80 с | «3» | 8,80 с | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | не более | | | | | | не более |
| | | 5. | Ведение мяча 10 м | не более | | | | |
| «5» | 3,25 с | | | «5» | 3,10 с | «5» | 3,05 с | |
| «4» | 3,30 с | | | «4» | 3,15 с | «4» | 3,10 с | |
| «3» | 3,40 с | | | «3» | 3,20 с | «3» | 3,20 с | |
| X | | | | | | не более | | |
| - | - | | | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | |
| 6. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | не более | | | | | | не более |
| | | «5» | 3,25 с | «5» | 3,10 с | «5» | 3,05 с | |
| | | «4» | 3,30 с | «4» | 3,15 с | «4» | 3,10 с | |
| | | «3» | 3,40 с | «3» | 3,20 с | «3» | 3,20 с | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | - | - | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | |
| 7. | Ведение мяча 3x10 м | не более | | | | | | не более |
| | | «5» | 3,25 с | «5» | 3,10 с | «5» | 3,05 с | |
| | | «4» | 3,30 с | «4» | 3,15 с | «4» | 3,10 с | |
| | | «3» | 3,40 с | «3» | 3,20 с | «3» | 3,20 с | |
| | | X | | | | | | не более |
| | | - | - | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|----------|---------|-----|---------|
| | | - | - | «5» | 11,70с | «5» | 11,65 с |
| | | - | - | «4» | 11,75 с | «4» | 11,70 с |
| | | - | - | «3» | 11,80 с | «3» | 11,80 с |
| | | Х | | не менее | | | |
| 8. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | - | - | «5» | 6 | «5» | 6 |
| | | - | - | «4» | 5 | «4» | 5 |
| | | - | - | «3» | 4 | «3» | 4 |
| | | Х | | не менее | | | |
| 9. | Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются | | | | | | |

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 наибольших 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 оцениваются и засчитываются по наибольшему 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 Девушки | Баллы | Норматив Девушки | Баллы | Норматив Девушки | Баллы | Норматив Девушки | Баллы | Норматив Девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 10 м с высокого старта | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 2,25 с | «5» | 2,24 с | «5» | 2,23 с | «5» | 2,22 с | «5» | 2,21 с |
| | | «4» | 2,28 с | «4» | 2,25 с | «4» | 2,24 с | «4» | 2,23 с | «4» | 2,22 с |
| | | «3» | 2,30 с | «3» | 2,30 с | «3» | 2,30 с | «3» | 2,30 с | «3» | 2,30 с |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 150 см | «5» | 151 см | «5» | 152 см | «5» | 153 см | «5» | 154 см |
| | | «4» | 145 см | «4» | 150 см | «4» | 151 см | «4» | 152 см | «4» | 153 см |
| | | «3» | 140 см | «3» | 140 см | «3» | 140 см | «3» | 140 см | «3» | 140 см |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 8,80 с | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с |
| | | «4» | 8,90 с | «4» | 8,80 с | «4» | 8,70 с | «4» | 8,65 с | «4» | 8,70 с |
| | | «3» | 9,00 с | «3» | 9,00 с | «3» | 9,00 с | «3» | 9,00 с | «3» | 9,00 с |
| 4. | Бег на 30 м | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 5,50с | «5» | 5,45с | «5» | 5,40с | «5» | 5,35с | «5» | 5,30с |
| | | «4» | 5,55 с | «4» | 5,50 с | «4» | 5,45 с | «4» | 5,40 с | «4» | 5,35 с |
| | | «3» | 5,60 с | «3» | 5,60 с | «3» | 5,60 с | «3» | 5,60 с | «3» | 5,60 с |
| 5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Нормативы технической подготовки | | | | | | | | | | | |
| 6. | Ведение мяча 10 м | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 2,70 с | «5» | 2,65 с | «5» | 2,60 с | «5» | 2,55 с | «5» | 2,50 с |
| | | «4» | 2,75 с | «4» | 2,70 с | «4» | 2,65 с | «4» | 2,60 с | «4» | 2,55 с |
| | | «3» | 2,80 с | «3» | 2,80 с | «3» | 2,80 с | «3» | 2,80 с | «3» | 2,80 с |
| 7 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
| 7. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 8,80 с | «5» | 8,70 с | «5» | 8,65 с | «5» | 8,60 с | «5» | 8,55 с |
| | | «4» | 8,90 с | «4» | 8,80 с | «4» | 8,70 с | «4» | 8,65 с | «4» | 8,60 с |
| | | «3» | 8,00 с | «3» | 8,00 с | «3» | 8,00 с | «3» | 8,00 с | «3» | 8,00 с |
| | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | «5» | 10,20 с | «5» | 10,15 с | «5» | 10,10 с | «5» | 10,05 с | «5» | 10,00 с |
| 8. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «4» | 10,25 с | «4» | 10,20 с | «4» | 10,15 с | «4» | 10,10 с | «4» | 10,05 с |
| | | «3» | 10,30 с | «3» | 10,30 с | «3» | 10,30 с | «3» | 10,30 с | «3» | 10,30 с |
| | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 7 | «5» | 8 |
| | | «4» | 5 | «4» | 5 | «4» | 5 | «4» | 6 | «4» | 7 |
| 9. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 7 | «5» | 7 |
| | | «4» | 5 | «4» | 5 | «4» | 5 | «4» | 6 | «4» | 6 |
| | | «3» | 4 | «3» | 4 | «3» | 4 | «3» | 4 | «3» | 4 |
| | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 7 | «5» | 7 |
| 10. | Вбрасывание мяча на дальность | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 7,5 | «5» | 8 | «5» | 9 | «5» | 10 | | |
| | | «4» | 7 | «4» | 7,5 | «4» | 8,5 | «4» | 9,5 | | |
| | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 6 | «5» | 6 | | |
| | | «4» | 7 | «4» | 7,5 | «4» | 8,5 | «4» | 9,5 | | |
| 11. | 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». | 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 | | 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 | |

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися:

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 достигнутому обучающимися наивысшим итоговому баллу 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 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 совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица №3

| № | Контрольные упражнения | Первый год обучения | | Второй год обучения | |
|--|--|---------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|
| | | Баллы | Норматив Девушки (Юниорки) | Баллы | Норматив Девушки (Юниорки) |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1. | Бег на 10 м с высокого старта | не более | | | |
| | | «5» | 2,08 с | «5» | 2,07 с |
| | | «4» | 2,09 с | «4» | 2,08 с |
| | | «3» | 2,10 с | «3» | 2,10 с |
| | | не более | | | |
| | | «5» | 217 см | «5» | 218 см |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не более | | | |
| | | «4» | 216 см | «4» | 217 см |
| | | «3» | 215 см | «3» | 215 см |
| | | не более | | | |
| | | «5» | 7,60 с | «5» | 7,5 с |
| | | «4» | 7,75 с | «4» | 7,7с |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | не более | | | |
| | | «3» | 7,80 с | «3» | 7,80 с |
| | | не более | | | |
| | | «5» | 4,80 с | «5» | 4,75 с |
| | | «4» | 4,90 с | «4» | 4,80 с |
| | | «3» | 5,00 с | «3» | 5,00 с |
| 4. | Бег на 30 м | не менее | | | |
| | | «5» | 28 см | «5» | 28,5 см |
| | | «4» | 27,5 см | «4» | 28 см |
| | | не менее | | | |
| | | «3» | 27 см | «3» | 27 см |
| | | не менее | | | |
| 5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | не менее | | | |
| | | «5» | 28 см | «5» | 28,5 см |
| | | «4» | 27,5 см | «4» | 28 см |
| | | не менее | | | |
| | | «3» | 27 см | «3» | 27 см |
| | | не менее | | | |

Нормативы технической подготовки

| | | | | | | | | |
|-----|---|----------|----------|--------|----------|----------|--------|--|
| 6. | Ведение мяча 10 м | «5» | не более | 2,30 с | «5» | не более | 2,25 с | |
| | | «4» | | 2,35 с | «4» | | 2,30 с | |
| | | «3» | | 2,40 с | «3» | | 2,40 с | |
| 7. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | не более | | | не более | | | |
| | | «5» | | 7,20 с | «5» | | 7,15 с | |
| | | «4» | | 7,25 с | «4» | | 7,20 с | |
| | | «3» | | 7,30 с | «3» | | 7,30 с | |
| | | не более | | | не более | | | |
| | | «5» | | 8,60 с | «5» | | 8,55 с | |
| 8. | Ведение мяча 3х10 м | «4» | | 8,65 с | «4» | | 8,60 с | |
| | | «3» | | 8,70 с | «3» | | 8,70 с | |
| | | не менее | | | не менее | | | |
| 9. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | «5» | | 6 | «5» | | 7 | |
| | | «4» | | 5 | «4» | | 6 | |
| | | «3» | | 4 | «3» | | 4 | |
| 10. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | не менее | | | не менее | | | |
| | | «5» | | 6 | «5» | | 7 | |
| | | «4» | | 5 | «4» | | 6 | |
| | | «3» | | 4 | «3» | | 4 | |
| | | не менее | | | не менее | | | |
| | | «5» | | 14 м | «5» | | 14,5 м | |
| 11. | Бросание мяча на дальность | «4» | | 13 м | «4» | | 14 м | |
| | | «3» | | 12 м | «3» | | 12 м | |
| | | не менее | | | не менее | | | |
| 12. | 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». | «5» | | 14 м | «5» | | 14,5 м | |
| | | «4» | | 13 м | «4» | | 14 м | |
| | | «3» | | 12 м | «3» | | 12 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 достигнуто обучающимися наивысших итоговых баллов контрольных нормативов - 55 баллов.

При одинаковом количестве баллов зачёт оценивают и засчитывают по наибольшему 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 Девушки (Юниорки) | Баллы | Норматив Девушки (Юниорки) |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1. | Бег на 10 м с высокого старта | не более | | | |
| | | «5» | 1,90 с | «5» | 1,85 с |
| | | «4» | 2,00 с | «4» | 1,90 с |
| | | «3» | 2,05 с | «3» | 2,05 с |
| | | не менее | | | |
| | | «5» | 225 см | «5» | 230 см |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее | | | |
| | | «4» | 220 см | «4» | 225 см |
| | | «3» | 215 см | «3» | 215 см |
| | | не более | | | |
| | | «5» | 7,40 с | «5» | 7,35 с |
| | | «4» | 7,45 с | «4» | 7,40 с |
| 3. | Челночный бег 3x10 м | не более | | | |
| | | «4» | 7,50 с | «3» | 7,50 с |
| | | не более | | | |
| | | «5» | 4,58 с | «5» | 4,56 с |
| | | «4» | 4,59 с | «4» | 4,58 с |
| | | «3» | 4,60 с | «3» | 4,60 с |
| 4. | Бег на 30 м | не менее | | | |
| | | «5» | 32 см | «5» | 33 см |
| | | «4» | 31 см | «4» | 32 см |
| | | «3» | 30 см | «3» | 30 см |
| | | не менее | | | |
| | | «5» | 32 см | «5» | 33 см |
| 5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | не менее | | | |
| | | «4» | 31 см | «4» | 32 см |
| | | «3» | 30 см | «3» | 30 см |
| | | не менее | | | |
| | | «5» | 32 см | «5» | 33 см |
| | | «4» | 31 см | «4» | 32 см |

Нормативы технической подготовки

| | | | | | | | |
|-----|---|-----|----------|--------|-----|----------|--------|
| 6. | Ведение мяча 10 м | «5» | не более | 2,15 с | «5» | не более | 2,10 с |
| | | «4» | | 2,20 с | «4» | | 2,15 с |
| | | «3» | | 2,30 с | «3» | | 2,30 с |
| 7. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | «5» | не более | 6,85 с | «5» | не более | 6,80 с |
| | | «4» | | 6,88 с | «4» | | 6,85 с |
| | | «3» | | 6,90 с | «3» | | 6,90 с |
| 8. | Ведение мяча 3x10 м | «5» | не более | 8,52 с | «5» | не более | 8,50 с |
| | | «4» | | 8,58 с | «4» | | 8,52 с |
| | | «3» | | 8,60 с | «3» | | 8,60 с |
| 9. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | «5» | не менее | 6 | «5» | не менее | 7 |
| | | «4» | | 5 | «4» | | 6 |
| | | «3» | | 4 | «3» | | 4 |
| 10. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | «5» | не менее | 6 | «5» | не менее | 7 |
| | | «4» | | 5 | «4» | | 6 |
| | | «3» | | 4 | «3» | | 4 |
| 11. | Бросание мяча на дальность | «5» | не менее | 16 м | «5» | не менее | 16,5 м |
| | | «4» | | 15,5 м | «4» | | 16 м |
| | | «3» | | 15 м | «3» | | 15 м |
| 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 дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол». | «5» | не менее | | «5» | не менее | |
| | | «4» | | | «4» | | |
| | | «3» | | | «3» | | |

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 оценивают и засчитывают по наивысшему результату данных нормативов. Преимущество предоставляется нормативам по технической подготовке.