

К приказу № 116/2023-00 от 29.11.2023

**Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерений) нормативов
общей физической и технической подготовки для девочек (девушек, юниорок),
применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих
в ГАУ ДО ЛО «СПШ «Ленинградец» и по виду спорта «футбол» в 2024 учебно-тренировочном году**

Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НПД)

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		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		не менее	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	100 см	«5»	120 см	«5»	125см
		«4»	95 см	«4»	115 см	«4»	120 см
		«3»	90 см	«3»	110 см	«3»	110 см
		х		не более		не более	
3.	Челночный бег 3х10 м	-	-	«5»	10,15 с	«5»	10,13 с
		-	-	«4»	10,20 с	«4»	10,18с
		-	-	«3»	10,30 с	«3»	10,30 с
		х		не более		не более	
4.	Бег на 30 м	-	-	«5»	6,3 с	«5»	6,2 с
		-	-	«4»	6,4 с	«4»	6,3 с
		-	-	«3»	6,5 с	«3»	6,5 с

Нормативы технической подготовки									
		не более		не более		не более			
		«5»	3,25 с	«5»	3,10 с	«5»		«5»	3,05 с
5.	Ведение мяча 10 м	«4»	3,30 с	«4»	3,15 с	«4»		«4»	3,10 с
		«3»	3,40 с	«3»	3,20 с	«3»		«3»	3,20 с
		х		не более		не более			
6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	-	-	«5»	8,70 с	«5»		«5»	8,65 с
		-	-	«4»	8,75 с	«4»		«4»	8,70 с
		-	-	«3»	8,80 с	«3»		«3»	8,80 с
7.	Ведение мяча 3х10 м	х		не более		не более			
		-	-	«5»	11,70 с	«5»		«5»	11,65 с
		-	-	«4»	11,75 с	«4»		«4»	11,70 с
8.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	-	-	«3»	11,80 с	«3»		«3»	11,80 с
		х		не менее		не менее			
		-	-	«5»	6	«5»		«5»	6
9.		-	-	«4»	5	«4»		«4»	5
		-	-	«3»	4	«3»		«3»	4
		Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются							

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися:

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

Преимущество отбора в группы начальной подготовки ведётся по достигнутому обучающимися наивысшим 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 сданных 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
		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
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«4»	145 см	«4»	150 см	«4»	151 см	«4»	152см	«4»	153 см
		«3»	140 см	«3»	140 см	«3»	140 см	«3»	140 см	«3»	140 см
		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
3.	Челночный бег 3х10 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
		X		X		X		X		не менее	
		-	-	-	-	-	-	-	-	«5»	29,5 см
4.	Бег на 30 м	-	-	-	-	-	-	-	-	«4»	29 см
		-	-	-	-	-	-	-	-	«3»	27 см
		X		X		X		X		не менее	
		«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	X		X		X		X		не менее	
		-	-	-	-	-	-	-	-	«5»	29,5 см
		-	-	-	-	-	-	-	-	«4»	29 см
		-	-	-	-	-	-	-	-	«3»	27 см
		X		X		X		X		не менее	
		«5»	5,50с	«5»	5,45с	«5»	5,40с	«5»	5,35с	«5»	5,30с

Нормативы технической подготовки

6.	Ведение мяча 10 м	не более		не более		не более		не более	
		«5»	2,70 с	«5»	2,65 с	«5»	2,60 с	«5»	2,50 с
		«4»	2,75 с	«4»	2,70 с	«4»	2,65 с	«4»	2,55 с
		«3»	2,80 с	«3»	2,80 с	«3»	2,80 с	«3»	2,80 с
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	не более		не более		не более		не более	
		«5»	8,80 с	«5»	8,70 с	«5»	8,65 с	«5»	8,55 с
		«4»	8,90 с	«4»	8,80 с	«4»	8,70 с	«4»	8,60 с
		«3»	8,00 с	«3»	8,00 с	«3»	8,00 с	«3»	8,00 с
8.	Ведение мяча 3х10 м	не более		не более		не более		не более	
		«5»	10,20 с	«5»	10,15 с	«5»	10,10 с	«5»	10,00 с
		«4»	10,25 с	«4»	10,20 с	«4»	10,15 с	«4»	10,05 с
		«3»	10,30 с	«3»	10,30 с	«3»	10,30 с	«3»	10,30 с
9.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	6	«5»	6	«5»	6	«5»	8
		«4»	5	«4»	5	«4»	5	«4»	7
		«3»	4	«3»	4	«3»	4	«3»	4
10.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	не менее		не менее		не менее		не менее	
		«5»	6	«5»	6	«5»	6	«5»	7
		«4»	5	«4»	5	«4»	5	«4»	6
		«3»	4	«3»	4	«3»	4	«3»	4
11.	Вбрасывание мяча на дальность	х		не менее		не менее		не менее	
		-	-	«5»	7,5	«5»	8	«5»	10
		-	-	«4»	7	«4»	7,5	«4»	9,5
		-	-	«3»	6	«3»	6	«3»	6
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 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 достижению 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 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		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		не более	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не более		не более	
		«5»	217 см	«5»	218 см
		«4»	216 см	«4»	217 см
		«3»	215 см	«3»	215 см
		не более		не более	
3.	Челночный бег 3х10 м	не более		не более	
		«5»	7,60 с	«5»	7,5 с
		«4»	7,75 с	«4»	7,7с
		«3»	7,80 с	«3»	7,80 с
		не более		не более	
4.	Бег на 30 м	не более		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
		не менее		не менее	
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее		не менее	
		«5»	28 см	«5»	28,5 см
		«4»	27,5 см	«4»	28 см
		«3»	27 см	«3»	27 см
		не менее		не менее	
Нормативы технической подготовки					
6.	Ведение мяча 10 м	не более		не более	
		«5»	2,30 с	«5»	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
8.	Ведение мяча 3х10 м	не более		не более	
		«5»	8,60 с	«5»	8,55 с
		«4»	8,65 с	«4»	8,60 с
9.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	не менее		не менее	
		«5»	6	«5»	7
		«4»	5	«4»	6
10.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	не менее		не менее	
		«5»	6	«5»	7
		«4»	5	«4»	6
11.	Бросание мяча на дальность	не менее		не менее	
		«5»	14 м	«5»	14,5 м
		«4»	13 м	«4»	14 м
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».	не менее		не менее	
		«5»	14 м	«5»	14,5 м
		«4»	13 м	«4»	14 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 достигнутому обучающимися наивысшим итоговых баллов контрольных нормативов - 55 баллов. При одинаковом количестве баллов зачёт оценивают и засчитывают по наивысшему результату сланных 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		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		не менее	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	225 см	«5»	230см
		«4»	220 см	«4»	225 см
		«3»	215 см	«3»	215 см
		не более		не более	
		«5»	7,40 с	«5»	7,35 с
3.	Челночный бег 3х10 м	«4»	7,45 с	«4»	7,40 с
		«3»	7,50 с	«3»	7,50 с
		не более		не более	
		«5»	4,58 с	«5»	4,56 с
		«4»	4,59 с	«4»	4,58 с
4.	Бег на 30 м	«3»	4,60 с	«3»	4,60 с
		не менее		не менее	
		«5»	32см	«5»	33см
		«4»	31 см	«4»	32 см
		«3»	30 см	«3»	30 см
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Нормативы технической подготовки			
		не более		не более	
		«5»	2,15 с	«5»	2,10 с
		«4»	2,20 с	«4»	2,15 с
		«3»	2,30 с	«3»	2,30 с
6.	Ведение мяча 10 м	Нормативы технической подготовки			
		не более		не более	
		«5»	2,15 с	«5»	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	не более		не более	
		«5»	6,85 с	«5»	6,80 с
		«4»	6,88 с	«4»	6,85 с
		«3»	6,90 с	«3»	6,90 с
8.	Ведение мяча 3х10 м	не более		не более	
		«5»	8,52 с	«5»	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)	не менее		не менее	
		«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
11.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее		не менее	
		«5»	16 м	«5»	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».				

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися не менее 33 балла на всех этапах подготовки группы ВСМ. Преимущество отбора в группы ВСМ ведётся по достигнуто 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.