

К приказу № 146/2024-ОБ от 26.11.2024

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 «СШ «Ленинградец» по виду спорта «футбол» в 2024 учебно-тренировочном году

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

Таблица №1

| №                                     | Контрольные упражнения                      | Первый год обучения |                   | Второй год обучения |                   | Третий год обучения |                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|                                       |                                             | Баллы               | Норматив Мальчики | Баллы               | Норматив Мальчики | Баллы               | Норматив Мальчики |
| Нормативы общей физической подготовки |                                             |                     |                   |                     |                   |                     |                   |
| 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            |                   |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | «5»                 | 110 см            | «5»                 | 130 см            | «5»                 | 133 см            |
|                                       |                                             | «4»                 | 105 см            | «4»                 | 125 см            | «4»                 | 128 см            |
|                                       |                                             | «3»                 | 100 см            | «3»                 | 120 см            | «3»                 | 120 см            |
|                                       |                                             | х                   |                   | не более            |                   | не более            |                   |
| 3.                                    | Челночный бег 3x10 м                        | -                   | -                 | «5»                 | 9,23 с            | «5»                 | 9,22 с            |
|                                       |                                             | -                   | -                 | «4»                 | 9,25 с            | «4»                 | 9,23 с            |
|                                       |                                             | -                   | -                 | «3»                 | 9,30 с            | «3»                 | 9,30 с            |
|                                       |                                             | -                   | -                 | «5»                 | 5,6               | «5»                 | 5,5               |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                 | -                   | -                 | «4»                 | 5,8               | «4»                 | 5,7               |
|                                       |                                             | -                   | -                 | «3»                 | 6,0 с             | «3»                 | 6,0 с             |

| Нормативы технической подготовки |                                                                |          |        |          |         |          |         |  |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|---------|----------|---------|--|--|
|                                  |                                                                | не более |        | не более |         | не более |         |  |  |
|                                  |                                                                |          |        |          |         |          |         |  |  |
| 5.                               | Ведение мяча 10 м                                              | «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 |         |  |  |
| 6.                               | Ведение мяча с изменением направления 10 м                     | -        | -      | «5»      | 8,30 с  | «5»      | 8,20 с  |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «4»      | 8,50 с  | «4»      | 8,40 с  |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «3»      | 8,60 с  | «3»      | 8,60 с  |  |  |
|                                  |                                                                | х        |        | не более |         | не более |         |  |  |
| 7.                               | Ведение мяча 3х10 м                                            | -        | -      | «5»      | 11,40 с | «5»      | 11,30 с |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «4»      | 11,50 с | «4»      | 11,40 с |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «3»      | 11,60 с | «3»      | 11,60 с |  |  |
|                                  |                                                                | х        |        | не менее |         | не менее |         |  |  |
| 8.                               | Удар на точность по воротам (10 попыток)                       | -        | -      | «5»      | 7       | «5»      | 7       |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «4»      | 6       | «4»      | 6       |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «3»      | 5       | «3»      | 5       |  |  |
|                                  |                                                                | х        |        | не менее |         | не менее |         |  |  |
| 9.                               | 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 итоговому баллу 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 сланных 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 |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                    |                                  |                |                     |                         |                     |                         |                        |                         |                    |                         |
| 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»                    | 2,13с                   | «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           |                         |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | «5»                              | 170 см         | «5»                 | 175 см                  | «5»                 | 180 см                  | «5»                    | 182 см                  | «5»                | 185 см                  |
|                                       |                                                    | «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                  |
| 3.                                    | Челночный бег 3x10 м                               | «4»                              | 8,60 с         | «4»                 | 8,50 с                  | «4»                 | 8,40 с                  | «4»                    | 8,30 с                  | «4»                | 8,20 с                  |
|                                       |                                                    | «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»                              | 5,38с          | «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»                | 5,35с                   |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                        | «3»                              | 5,40 с         | «3»                 | 5,40 с                  | «3»                 | 5,40 с                  | «3»                    | 5,40 с                  | «3»                | 5,40 с                  |
|                                       |                                                    | X                                |                | X                   |                         | X                   |                         | X                      |                         | не менее           |                         |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «5»                | 34 см                   |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «4»                | 33 см                   |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «3»                | 30 см                   |
| 5.                                    | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | X                                |                | X                   |                         | X                   |                         | X                      |                         | не менее           |                         |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «5»                | 34 см                   |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «4»                | 33 см                   |
|                                       |                                                    | -                                | -              | -                   | -                       | -                   | -                       | -                      | -                       | «3»                | 30 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  |
| 7.                                                                          | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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»      | 7,20с   |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «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  |
| 8.                                                                          | Ведение мяча 3х10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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  |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «3»      | 10,00 с | «3»      | 10,00 с | «3»      | 10,00 с | «3»      | 10,00 с | «3»      | 10,00 с |
| 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       |
| 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       |
| 11.                                                                         | Бросание мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | х        |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | -       | «5»      | 10      | «5»      | 11      | «5»      | 12      | «5»      | 12,5    |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | -       | «4»      | 9       | «4»      | 10      | «4»      | 11      | «4»      | 11,5    |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -        | -       | «3»      | 8       | «3»      | 8       | «3»      | 8       | «3»      | 8       |
| Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются до трёх лет. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |         |          |         |          |         |          |         |          |         |
| 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 дополнительно образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол». |          |         |          |         |          |         |          |         |          |         |

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 обучения<br>Юниоры | Баллы               | Норматив<br>обучения<br>Юниоры |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                       |                     |                             |                     |                                |
| 1.                                    | Бег на 10 м с высокого старта                         | не более            |                             | 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                         |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами        | не менее            |                             | не менее            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 235 см                      | «5»                 | 236 см                         |
|                                       |                                                       | «4»                 | 232 см                      | «4»                 | 235 см                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 230 см                      | «3»                 | 230 см                         |
| 3.                                    | Челночный бег 3x10 м                                  | не более            |                             | не более            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 7,36 с                      | «5»                 | 7,35с                          |
|                                       |                                                       | «4»                 | 7,39 с                      | «4»                 | 7,36 с                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 7,40 с                      | «3»                 | 7,40 с                         |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                           | не более            |                             | 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                         |
| 5.                                    | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами | не менее            |                             | не менее            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 37 см                       | «5»                 | 38 см                          |
|                                       |                                                       | «4»                 | 36 см                       | «4»                 | 37 см                          |
|                                       |                                                       | «3»                 | 35 см                       | «3»                 | 35 см                          |

| Нормативы технической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |          |        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|
| 6.                               | Ведение мяча 10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | не более |        | не более |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «5»      | 2,23 с | «5»      | 2,22 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «4»      | 2,24 с | «4»      | 2,24 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 2,25 с | «3»      | 2,25 с |
| 7.                               | 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 |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 7,10 с | «3»      | 7,10 с |
| 8.                               | Ведение мяча 3х10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | не более |        | не более |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «5»      | 8,30 с | «5»      | 8,25 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «4»      | 8,40 с | «4»      | 8,30 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 8,50 с | «3»      | 8,50 с |
| 9.                               | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «5»      | 7      | «5»      | 8      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «4»      | 6      | «4»      | 7      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 5      | «3»      | 5      |
| 10.                              | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «5»      | 7      | «5»      | 8      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «4»      | 6      | «4»      | 7      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 5      | «3»      | 5      |
| 11.                              | Вбрасывание мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                              | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «5»      | 17 м   | «5»      | 18 м   |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «4»      | 16 м   | «4»      | 17 м   |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «3»      | 15 м   | «3»      | 15 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 дополнительно образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол». |          |        |          |        |

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<br>Юниоры | Баллы               | Норматив<br>обучения<br>Юниоры |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                       |                     |                             |                     |                                |
| 1.                                    | Бег на 10 м с высокого старта                         | не более            |                             | не более            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 1,87 с                      | «5»                 | 1,86 с                         |
|                                       |                                                       | «4»                 | 1,88 с                      | «4»                 | 1,87 с                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 1,90 с                      | «3»                 | 1,90 с                         |
|                                       |                                                       | не менее            |                             | не менее            |                                |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами        | не менее            |                             | не менее            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 253 см                      | «5»                 | 254 см                         |
|                                       |                                                       | «4»                 | 252 см                      | «4»                 | 253 см                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 250 см                      | «3»                 | 250 см                         |
|                                       |                                                       | не более            |                             | не более            |                                |
| 3.                                    | Челночный бег 3х10 м                                  | не более            |                             | не более            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 7,12 с                      | «5»                 | 7,11 с                         |
|                                       |                                                       | «4»                 | 7,13 с                      | «4»                 | 7,12 с                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 7,15 с                      | «3»                 | 7,15 с                         |
|                                       |                                                       | не более            |                             | не более            |                                |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                           | не более            |                             | не более            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 4,37 с                      | «5»                 | 4,36 с                         |
|                                       |                                                       | «4»                 | 4,38 с                      | «4»                 | 4,37 с                         |
|                                       |                                                       | «3»                 | 4,40 с                      | «3»                 | 4,40 с                         |
|                                       |                                                       | не менее            |                             | не менее            |                                |
| 5.                                    | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами | не менее            |                             | не менее            |                                |
|                                       |                                                       | «5»                 | 42 см                       | «5»                 | 43 см                          |
|                                       |                                                       | «4»                 | 41 см                       | «4»                 | 42 см                          |
|                                       |                                                       | «3»                 | 40 см                       | «3»                 | 40 см                          |

| Нормативы технической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |          |        |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | не более |        | не более |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |          |        |
| 6.                               | Ведение мяча 10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «5»      | 2,08 с | «5»      | 2,07 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 2,09 с | «4»      | 2,08 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 2,10 с | «3»      | 2,10 с |
| 7.                               | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                  | не более |        | не более |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «5»      | 6,58 с | «5»      | 6,55 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 6,59 с | «4»      | 6,57 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 6,60 с | «3»      | 6,60 с |
| 8.                               | Ведение мяча 3х10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | не более |        | не более |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «5»      | 8,27 с | «5»      | 8,26 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 8,28 с | «4»      | 8,27 с |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 8,30 с | «3»      | 8,30 с |
| 9.                               | Удар на точность по воротам, (10 ударов)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «5»      | 7      | «5»      | 8      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 6      | «4»      | 7      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 5      | «3»      | 5      |
| 10.                              | Передача мяча в «коридор», (10 попыток)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «5»      | 7      | «5»      | 8      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 6      | «4»      | 7      |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 5      | «3»      | 5      |
| 11.                              | Вбрасывание мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                               | не менее |        | не менее |        |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «5»      | 20 м   | «5»      | 22 м   |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 19 м   | «4»      | 20 м   |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 18 м   | «3»      | 18 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 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.

К приказу № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения) нормативов  
общей физической и технической подготовки для девочек (девушек, юниорок),  
применяемой при проведении индивидуального отбора поступающих  
в ГАУ ДО ЛО «СШ «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 (НП)

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»                 | 2,25 с           |
|    |                                             | «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»                 | 125 см           |
|    |                                             | «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»                 | 10,18 с          |
|    |                                             | -                                     | -                | «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            |
|    |                                             | х                                     |                  | не более            |                  | не более            |                  |

| Нормативы технической подготовки |                                                                |          |        |          |         |          |         |  |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|---------|----------|---------|--|--|
|                                  |                                                                | не более |        | не более |         | не более |         |  |  |
|                                  |                                                                |          |        |          |         |          |         |  |  |
| 5.                               | Ведение мяча 10 м                                              | «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  |  |  |
| 6.                               | Ведение мяча с изменением направления 10 м                     | х        |        | не более |         | 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  |  |  |
|                                  |                                                                | х        |        | не более |         | не более |         |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «5»      | 11,70с  | «5»      | 11,65 с |  |  |
| 7.                               | Ведение мяча 3х10 м                                            | -        | -      | «4»      | 11,75 с | «4»      | 11,70 с |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «3»      | 11,80 с | «3»      | 11,80 с |  |  |
|                                  |                                                                | х        |        | не менее |         | не менее |         |  |  |
| 8.                               | Удар на точность по воротам (10 ударов)                        | -        | -      | «5»      | 6       | «5»      | 6       |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «4»      | 5       | «4»      | 5       |  |  |
|                                  |                                                                | -        | -      | «3»      | 4       | «3»      | 4       |  |  |
| 9.                               | 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 итоговому количеству 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           |                  |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | «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»                    | 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           |
| 3.                                    | Челночный бег 3x10 м                               | «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           |
|                                       |                                                    | 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           |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                        | «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»                | 29 см            |
|                                       |                                                    | -                   | -                | -                   | -                | -                   | -                | -                      | -                | «3»                | 27 см            |
| 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            |
|                                       |                                                    | -                   | -                | -                   | -                | -                   | -                | -                      | -                | «3»                | 27 см            |

# Нормативы технической подготовки

|     |                                            | не более |         | не более |         | не более |         | не более |         |
|-----|--------------------------------------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|
|     |                                            | «5»      | 2,70 с  | «5»      | 2,65 с  | «5»      | 2,60 с  | «5»      | 2,55 с  |
| 6.  | Ведение мяча 10 м                          | «4»      | 2,75 с  | «4»      | 2,70 с  | «4»      | 2,65 с  | «4»      | 2,60 с  |
|     |                                            | «3»      | 2,80 с  | «3»      | 2,80 с  | «3»      | 2,80 с  | «3»      | 2,80 с  |
|     |                                            | не более |         | не более |         | не более |         | не более |         |
| 7.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м | «5»      | 8,80 с  | «5»      | 8,70 с  | «5»      | 8,65 с  | «5»      | 8,60 с  |
|     |                                            | «4»      | 8,90 с  | «4»      | 8,80 с  | «4»      | 8,70 с  | «4»      | 8,65 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»      | 10,05 с |
|     |                                            | «4»      | 10,25 с | «4»      | 10,20 с | «4»      | 10,15 с | «4»      | 10,10 с |
| 9.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)    | «3»      | 10,30 с | «3»      | 10,30 с | «3»      | 10,30 с | «3»      | 10,30 с |
|     |                                            | не менее |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|     |                                            | «5»      | 6       | «5»      | 6       | «5»      | 6       | «5»      | 8       |
| 10. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)     | «4»      | 5       | «4»      | 5       | «4»      | 5       | «4»      | 7       |
|     |                                            | «3»      | 4       | «3»      | 4       | «3»      | 4       | «3»      | 4       |
|     |                                            | не менее |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
| 11. | Вбрасывание мяча на дальность              | «5»      | 6       | «5»      | 6       | «5»      | 6       | «5»      | 7       |
|     |                                            | «4»      | 5       | «4»      | 5       | «4»      | 5       | «4»      | 6       |
|     |                                            | «3»      | 4       | «3»      | 4       | «3»      | 4       | «3»      | 4       |
| 12. | Бросание мяча на дальность                 | х        |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|     |                                            | -        | -       | «5»      | 7,5     | «5»      | 8       | «5»      | 9       |
|     |                                            | -        | -       | «4»      | 7       | «4»      | 7,5     | «4»      | 8,5     |
|     |                                            | -        | -       | «3»      | 6       | «3»      | 6       | «3»      | 6       |
|     |                                            | 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       |
|     |                                            | х        |         | не менее |         | не менее |         | не менее |         |
|     |                                            | -        | -       | «5»      | 7,5     | «5»      | 8       | «5»      | 9       |
|     |                                            | -        | -       | «4»      | 7       | «4»      | 7,5     | «4»      | 8,5     |
|     |                                            | -        | -       | «3»      | 6       | «3»      | 6       | «3»      | 6       |

Требования к уровню спортивной квалификации не устанавливаются до трёх лет.

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».

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 |                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------|
|                                       |                                                       | Балы                | Норматив<br>Девушки<br>(Юниорки) | Балы                | Норматив<br>Девушки<br>(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                           |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами        | не более            |                                  | не более            |                                  |
|                                       |                                                       | «5»                 | 217 см                           | «5»                 | 218 см                           |
|                                       |                                                       | «4»                 | 216 см                           | «4»                 | 217 см                           |
|                                       |                                                       | «3»                 | 215 см                           | «3»                 | 215 см                           |
| 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                           |
| 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                           |
| 5.                                    | Прыжок в высоту с места<br>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                            |
| 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 |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 7,30 с | «3»      | 7,30 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 |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 8,70 с | «3»      | 8,70 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»      | 14 м   | «5»      | 14,5 м |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «4»      | 13 м   | «4»      | 14 м   |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «3»      | 12 м   | «3»      | 12 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». |          |        |          |        |

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 итоговому баллу контрольных нормативов - 55 баллов. При одинаковом количестве баллов зачёт оценивают 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<br>Девушки<br>(Юниорки) | Баллы               | Норматив<br>Девушки<br>(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<br>двумя ногами        | не более            |                                  | не более            |                                  |
|                                       |                                                       | «5»                 | 225 см                           | «5»                 | 230см                            |
|                                       |                                                       | «4»                 | 220 см                           | «4»                 | 225 см                           |
|                                       |                                                       | «3»                 | 215 см                           | «3»                 | 215 см                           |
|                                       |                                                       | не менее            |                                  | не менее            |                                  |
| 3.                                    | Челночный бег 3х10 м                                  | не более            |                                  | не более            |                                  |
|                                       |                                                       | «5»                 | 7,40 с                           | «5»                 | 7,35 с                           |
|                                       |                                                       | «4»                 | 7,45 с                           | «4»                 | 7,40 с                           |
|                                       |                                                       | «3»                 | 7,50 с                           | «3»                 | 7,50 с                           |
|                                       |                                                       | не более            |                                  | не более            |                                  |
| 4.                                    | Бег на 30 м                                           | не более            |                                  | 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                           |
|                                       |                                                       | не менее            |                                  | не менее            |                                  |
| 5.                                    | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя ногами | не менее            |                                  | не менее            |                                  |
|                                       |                                                       | «5»                 | 32см                             | «5»                 | 33см                             |
|                                       |                                                       | «4»                 | 31 см                            | «4»                 | 32 см                            |
|                                       |                                                       | «3»                 | 30 см                            | «3»                 | 30 см                            |
|                                       |                                                       | не менее            |                                  | не менее            |                                  |
| Нормативы технической подготовки      |                                                       |                     |                                  |                     |                                  |
| 6.                                    | Ведение мяча 10 м                                     | 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                           |
|                                       |                                                       | не менее            |                                  | не менее            |                                  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |          |        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|
| 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 достигнутому обучающимися наивысшим 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.