

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта  
«футбол», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

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

| № п/п                                                                       | Упражнения                                                                                          | Единица измерения    | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                             |                                                                                                     |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                     |                      |          |         |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                         | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см                   | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 160      | 140     |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами<br>(начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 30       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                     |                      |          |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                   | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                          | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10м                                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                             | количество попаданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                                              | количество попаданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                       | м                    | не менее |         |
|                                                                             |                                                                                                     |                      | 8        | 6       |

**3. Уровень спортивной квалификации**

|      |                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(до трех лет)    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                      |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |