

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 (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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20 2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			5,40 5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,70 9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20 16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40 32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«футбол», утвержденному приказом
Минспорта России
от «16» *мая* 2022 г. № 1000

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся
на этап совершенствования спортивного мастерства
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	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
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	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Приложение № 9
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
обучающихся на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
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	м	не менее	
			18	15

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более
			2,35 2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,30 4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250 210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,10 8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40 27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			25,5 28,5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		