

Приложение № 4
к Положению о правилах приёма на обучение
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «фут-
бол» в МБУ ДО «СШОР по футболу «Сигнал»
г. Челябинска

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом МБУ ДО «СШОР
по футболу «Сигнал» г. Челябинска
Протокол № 3 от «03» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «СШОР по футболу «Сигнал»
г. Челябинска
/С.А. Швецов/
от «03» августа 2026 года



НОРМАТИВЫ
для зачисления и перевода по дополнительной образовательной программе
на этапах спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска

ВИД СПОРТА «ФУТБОЛ»

Таблица № 1

Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года)
по виду спорта «футбол»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,35	2,50
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			100	90

Таблица № 2

Нормативы общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года)
по виду спорта «футбол»

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	

			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и 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	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек.	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	сек.	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	сек.	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 отталкиваем 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	сек.	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10	сек.	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 (до 3-х лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды: «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд», «III спортивный разряд»		

Таблица № 4

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «футбол»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
1.1.	Бег на 10 м. с высокого старта	сек.	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег 30 м.	сек.	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица № 5

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на
этап высшего 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	сек.	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег 30 м.	сек.	не более	
			4,40	4,60
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	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины: футбол				
2.1.	Ведение мяча 10 м	сек.	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	сек.	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10	сек.	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество	не менее	

		попаданий	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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			