

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО Тогучинского района
 «Тогучинская спортивная школа»
 Е.С. Омельченко
 26 февраля 2026 г.



ФУТЗАЛ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	Группы																	
		СОГ		НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП																			
1	Бег на 10 м	2,4	2,5	2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,2	2,3	2,1	2,2	2,0	2,2	1,9	2,1	1,9	2,1
2	Бег на 30 м							5,4	5,6	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2	4,9	5,1	4,8	5,0
3	Челночный бег 5х6 м	12,4	12,6	12,2	12,4	12,0	12,2												
4	Челночный бег 3х10 м							8,7	9,0	8,4	8,7	8,1	8,4	7,8	8,2	7,6	8,0	7,4	7,8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	100	90	110	105	140	125	160	140	175	160	190	180	200	190	210	200	220	215
СФП																			
1	Ведение мяча 10 м			3,0	3,2	2,8	3,0	2,6	2,8	2,5	2,7	2,4	2,6	2,4	2,5	2,3	2,4	2,3	2,4
2	Ведение мяча с изменением направления 10 м			8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8,0	7,6	7,8	7,4	7,6	7,3	7,5	7,2	7,4	7,1	7,3
3	Ведение мяча 3х10 м			11,6	11,8	10,8	11,0	10,0	10,3	9,7	9,9	9,4	9,6	9,1	9,3	8,8	9,0	8,5	8,7
4	Удар на точность по воротам (10 ударов)									5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
5	Передача мяча в «коридор»					4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
6	Вбрасывание мяча на дальность					7	5	8	6	9	7	11	9	13	10	14	11	15	12

**Методические указания по организации тестирования
по общей физической и технической подготовке
ОФП**

Техническая подготовка

1. Ведение мяча 10 м.

Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10 м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м.

На дистанции 10 м устанавливаются три стойки на расстоянии 2,5 м, 5 м, 7,5 м. Испытуемый должен за минимальное время провести мяч «змейкой» от стартовой линии до финиша

3. Ведение мяча 3 x 10 м.

На расстоянии 10 м устанавливаются две стойки. Испытуемый должен обвести мячом стойки с дальней стороны любой ногой, пробежав с ведением 3 отрезка по 10 метров.

4. Удар по воротам на точность.

Для групп этапа специализации: Удары по воротам 3 м x 2 м выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 12 м. Испытуемые посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 10 ударов. Учитывается количество попаданий.

5. Вбрасывание мяча на дальность.

И. п. - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

6. Передача мяча в «коридор».

Испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 2 м друг от друга, с дистанции 10 м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий.