



**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**специализация ФУТБОЛ**

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Бег 30 м (в секундах).	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,5	5,6	5,7	5,9
2	Бег 1000 м ( в минутах и секундах ).	3,10	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,25	4,35	4,40	4,45	5,00	5,40	5,50	5,60	5,70
3	Челночный бег 7 раз по 50 м ( в секундах).	62	65	66	68	69	70	71	72	73 и более	72	75	78	80	82	84	85	86	87 и более

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Хайдаров Х.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казанская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«*К.К. Закирьянов*» » 2024 г.



**НОРМАТИВЫ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
специализация футбол**

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1	Удары по неподвижному мячу в ½ створа ворот с линии штрафной площади.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2 и более	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5 и более
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Бросок мяча вратарем (метры).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	30	28	25	20	15	10	9	8	7

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10 м. Выполняется 10 ударов и оценивается количество попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.
2. Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки, первая – в 3 м от стартовой точки, последующие в 3 м одна от другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 м. Попадание в ворота – обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).
3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.
4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяча на дальность в квадраты (5м x 5м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Хайдаров Х.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии  
НАО «Казахская академия спорта и  
туризма»

профессор К.К. Закирьянов

«26» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**НОРМАТИВЫ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(для сокращенной формы обучения)  
специализация футбол**



№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
		20	18	16	14	12	10	8	6	4	20	18	16	14	12	10	8	6	4
1	Удары по неподвижному мячу в 1/2 створа ворот с линии штрафной площади.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Ведение мяча с последующим ударом в створ ворот (секунды).	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,3	9,8	10	10,2 и более	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5 и более
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	35	30	25	20	15	12	10	9	8
4	Бросок мяча вратарем (метры).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	30	28	25	20	15	10	9	8	7

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе 10 м. Выполняется 10 ударов и оценивается количество попаданий (разрешается 1 попытка). Норматив только для полевых игроков.
2. Ведение мяча от стартовой точки, расположенной в 30 м от ворот с последующим ударом в цель. По прямой линии расставлены 4 стойки, первая – в 3 м от стартовой точки, последующие в 3 м одна от другой, необходимо обвести эти стойки и выполнить удар по воротам не ближе 16,5 м. Попадание в ворота – обязательно. Норматив оценивается по времени (разрешается 2 попытки).
3. Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (5 м x 5 м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.
4. Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяча на дальность в квадраты (5 м x 5 м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Хайдаров Х.С.