

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
 НАО «Казахская академия спорта и
 туризма»

профессор К.К. Закирьянов
 «16» «16» » 2026 г.

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Специализация: Футбол

(Для сокращенной формы обучения)

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

- Удары по неподвижному мячу с 16,5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется 10 ударов и оценивается количество попаданий (разрешается 1 попытка).
- 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).
- Удары на дальность и точность. Выполняется 3 удара по неподвижному мячу на дальность в квадраты (10м x 10м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют все полевые игроки.
- Бросок на дальность и точность. Выполняется 3 броска мяча на дальность в квадраты (10м x 10м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Омаров Е.Е.



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии

НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов

« 16 » « 16 » 2026 г.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специализация: Футбол

УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
	БАЛЛЫ																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. Бег 100 м (сек) муж. жен.	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2. Подтягивание на перекладине (к-во раз) муж. Подъем туловища из положения лёжа на спине (кол. раз в мин.) жен.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Прыжок в длину с места (см). муж.жен.	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
4. Бег 1000 м (мин.) муж. Бег 500 м (мин.) жен.	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
Примечание: 1. При выполнении беговых нормативов на 100м, 500м, и 1000м время фиксируется при завершении всей дистанции. 2. При выполнении подтягивания на перекладине положение рук при полном разгибании и фиксации подбородка выше перекладины. 3. Подъем туловища из положения лёжа выполняется без отрыва ног от земли с полным разгибанием туловища.																				

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Омаров Е.Е.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель приёмной комиссии
НАО «Казахская академия спорта и туризма»

профессор К.К. Закирьянов
«16» «11» » 2026 г.



НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Специализация: Футбол

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ												ЖЕНЩИНЫ											
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0		
1	Удары по неподвижному мячу в ½ створ ворот с линии штрафной площади.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0		
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	10,4	10,6	8,0	8,2	8,5	9,0	9,5	9,8	10	10,2	10,5	10,8	11,2		
3	Удары на дальность и точность (метры).	45	40	35	30	25	20	15	12	10	8	5	35	30	25	20	15	12	10	9	8	5	2		
4	Бросок мяча вратарем (метры).	40	35	30	25	20	15	12	10	9	7	5	30	28	25	20	15	10	9	8	7	5	2		

1. Удары по неподвижному мячу с 16,5 м в створ ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется 10 ударов и оценивается количество попаданий (разрешается 1 попытка).
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 (10м x 10м). 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 (10м x 10м). Оценивается метраж и попадание в квадрат. Норматив выполняют только вратари.

Председатель предметной комиссии кафедры футбола

Омаров Е.Е.