

*Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»*

Контрольно-переводные нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (юноши)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы				
			УТ(СС)-1	УТ(СС)-2	УТ(СС)-3	УТ(СС)-4	УТ(СС)-5
1	Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	<i>не более</i>				
			2.20	2.20	2.20	2.15	2.15
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	<i>не более</i>				
			8.70	8.7	8.6	8.5	8.4
1.3.	Бег на 30 м	с	<i>не более</i>				
			5.40	5.3	5.2	4.9	4.7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			160	170	180	180	190
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	<i>не менее</i>				
							30
2	Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	<i>не более</i>				
			2,60	2.60	2.5	2.5	2.4
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	<i>не более</i>				
			7,80	7.80	7.6	7.6	7.5
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	<i>не более</i>				
			10,00	10.00	9.90	9.80	9.70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	<i>не менее</i>				
			5	6	7	8	8
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	<i>не менее</i>				
			5	6	6	7	7
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	<i>не менее</i>				
			-	8	9	10	11
3	Уровень спортивной квалификации						
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается					
3.2.	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"					