

Утверждаю»
 Директор ГБОУ ДООД ДЮСШ №2
 Василеостровского района
 М.Г. Шестакова
 «27» 2017г



Утверждено
 на Педагогическом Совете
 «27» 2017г

**Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП ГБОУ ДООД ДЮСШ № 2
 Отделения футбола**

Нормативы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
По ОФП для полевых игроков и вратарей											
Бег 30м (сек)	5.8	5.7	5.2	5.0	4.8	4.6	4.3	4.2	4.1	4.1	4.0
Бег 400м (сек)				-	-	67.0	65.0	64.0	61.0	59.0	58.0
6-минутный бег (м)	-	-	-	-	1400	1500	-	-	-	-	-
Бег 10х30м	-	-	-	-	-	-	-	-	4.50,0	4.40,0	4.30,0
12-минутный бег	-	-	-	-	-	-	3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	200	220	225	240	250	255
Тройной прыжок с места (см)					520	560	600				
Пятикратный прыжок с места (м)								12,0	12,50	13,0	13,50
По СФП для полевых игроков											
Бег 15м с ведением мяча (сек)	4.0	3.7	3.2	3.1	3.0	2.9	2.7	2.6	2.4	2.3	2.2
Бег 5х30м. с ведением мячи	-	-	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5
Удар по мячу на дальность (м)	-	-	-	-	25	35	40	45	47	50	52
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	-	-	6	7	8	9	10	12	12	13	13
Жонглирование мячом (количество раз)			8	10	12	20	25				
По СФП для вратарей											
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	-	-	30	34	38	40	43	45
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	-	-	-	-	-	45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

«Согласовано»

Заместитель директора
 по учебно-спортивной работе  Н.А. Никифорова
 Инструктор-методист  Е.С. Лебедева