

*Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе
на отделение «Футбол»*

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг	
	Юноши	Девушки		
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)	45%	15%
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)		15%
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)		15%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	45%	15%
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)		15%
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)		15%
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м		10%
			Итого:	100%

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Рейтинг	
	Юноши	Девушки		
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)	35%	10%
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)		5%
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)		10%
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)		10%
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)	30%	5%
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной (не менее 5 м 80 см)		10%
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)		10%
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)		5%
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)	10%	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	25%	
			Итого	100%

Обязательная техническая программа	Контрольные упражнения	Рейтинг
Бег с мячом 30 м. (сек)	не менее 7,5	5%
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	не менее 25	5%
Вбрасывание с аута (м)	не менее 5	5%
Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	не менее 15,0	5%
Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	не менее 6	5%
Итого:		25%

