

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ ДО ВО  
 «СДЮСШОР по футболу «Факел»  
 В.В. Сосулин  
 «15 \_\_\_\_\_ 2015 г.



### Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

Критерии оценки выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1	Бег 15 м (с) с высокого старта	5	2,5 и <	2,7 и <
		4	2,7-2,6	2,9-2,8
		3	2,8	3,0
		2	2,9 и >	3,1 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
2	Бег на 15 м (с) с хода	5	2,1 и <	2,3 и <
		4	2,3-2,2	2,5-2,4
		3	2,4	2,6
		2	2,5 и >	2,7 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
3	Бег на 30 м (с) с высокого старта	5	4,6 и <	4,8 и <
		4	4,8-4,7	5,0-4,9
		3	4,9	5,1
		2	5,0 и >	5,2 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
4	Бег на 30 м (с) с хода	5	4,3 и <	4,5 и <
		4	4,5-4,4	4,7-4,6
		3	4,6	4,8
		2	4,7 и >	4,9 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
5	Прыжок в длину с места	5	195 и >	175 и >
		4	191-194	171-174
		3	190	170
		2	180 и <	169 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
6	Тройной прыжок (см)	5	625 и >	585 и >
		4	621-624	581-584
		3	620	580
		2	619 и <	579 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
7	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	23 и >	19 и >
		4	21-22	17-18

		3	20	16
		2	19 и <	15 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
8	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	5	15 и >	13 и >
		4	13-14	11-12
		3	12	10
		2	11 и <	9 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
9	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	9 и >	7 и >
		4	7-8	5-6
		3	6	4
		2	5 и <	3 и <

Поступающие набравшие 27 баллов и более допускаются к сдаче нормативов технической подготовки.

### Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Техническое мастерство	Баллы	Юноши	Девушки
1	Вбрасывание аута, м	4	13	10
		3	10	7
		2	9 и <	6 и <
2	Обводка стоек и удар по воротам, с	4	6,4	6,9
		3	6,6-6,9	7,2-7,3
		2	7,2 и >	7,5 и >
3	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	4	35-40	25-30
		3	30	20
		2	29 и <	19 и <
4	Жонглирование (кол-во раз)	4	30 и >	20 и >
		3	25	15
		2	20 и <	10 и <

Поступающие набравшие не менее 12 баллов по технической подготовке будут зачислены в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации).