

Директор ГБОУ ДО ВО
 «СДЮСШОР по футболу «Факел»
 В.В. Сосулин
 « 21 » декабря 2015 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

Критерии оценки выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

К сдаче нормативов допускаются спортсмены, имеющие первый спортивный разряд по футболу

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1	Бег 15 м (с) с высокого старта	5	2,50 и <	2,77 и <
		4	2,52-2,51	2,79-2,78
		3	2,53	2,80
		2	2,54 и >	2,81 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
2	Бег на 15 м (с) с хода	5	2,11 и <	2,37 и <
		4	2,13-2,12	2,39-2,38
		3	2,14	2,40
		2	2,15 и >	2,41 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
3	Бег на 30 м (с) с высокого старта	5	4,3 и <	4,6 и <
		4	4,5-4,4	4,8-4,7
		3	4,6	4,9
		2	4,7 и >	5,0 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
4	Бег на 30 м (с) с хода	5	4,3 и <	4,52 и <
		4	4,5-4,4	4,54-4,53
		3	4,3	4,55
		2	4,4 и >	4,56 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
5	Прыжок в длину с места	5	215 и >	175
		4	211-214	171-174
		3	210	190
		2	209 и <	189 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
6	Тройной прыжок (см)	5	665 и >	625 и >
		4	661-664	621-624
		3	660	620
		2	659 и <	619 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
7	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	29 и >	24 и >
		4	26-28	21-23

		3	27	20
		2	26 и <	19 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
8	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	5	22 и >	16 и >
		4	19-21	13-15
		3	18	12
		2	17 и <	11 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
9	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (м)	5	12 и >	9 и >
		4	10-11	7-8
		3	9	6
		2	8 и <	5 и <

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

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Техническое мастерство	Баллы	Юноши	Девушки
1	Вбрасывание аута, м	4	16	13
		3	14	10
		2	13 и <	9 и <
2	Обводка стоек и удар по воротам, с	4	6,16-6,2	6,6-6,9
		3	6,3	7,0
		2	6,5 и >	7,2 и >
3	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	4	65-70	35-40
		3	60	30
		2	59 и <	29 и <

Поступающие набравшие не менее 9 баллов по технической подготовке будут зачислены в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.