

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ ДО ВО
 «СДЮСШОР по футболу «Факел»
 В.В.Сосулин
 20 15 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол

Критерии оценки выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м (с) со старта	5	6,3 и <	6,6 и <
		4	6,5-6,4	6,8-6,7
		3	6,6	6,9
		2	6,7 и >	7,0 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	5	9,0 и <	9,2 и <
		4	9,2-9,1	9,4-9,3
		3	9,3	9,5
		2	9,4 и >	9,6 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
3	Бег на 60 м со старта	5	11,5 и <	11,7 и <
		4	11,7-11,6	11,9-11,8
		3	11,8	12,0
		2	11,9 и >	12,1 и >
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (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				
5	Тройной прыжок	5	366 и >	306 и >
		4	361-365	301-305
		3	360	300
		2	359 и <	299 и <
Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива				
6	Прыжок в длину с места (см)	5	138 и >	128 и >
		4	136-137	126-127
		3	135	125
		2	134 и <	124

Поступающие получившие 2 балла не допускаются к сдаче следующего норматива			
7	Бег на 1000 м	Зачет/незачет	Зачет/незачет

Поступающие набравшие не менее 18 баллов будут допущены к сдаче нормативов по технической подготовке.

Нормативы технической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

№ п/п	Техническое мастерство	Баллы	Юноши	Девушки
1	Удар по мячу на точность (кол-во)	4	6	5
		3	4-5	3-4
		2	3	2
2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	4	20	18
		3	15	13
		2	10 <	9 <
3	Жонглирование (кол-во раз)	4	10	8
		3	5	4
		2	3 и <	3 и <

Поступающие набравшие не менее 9 баллов будут зачислены в группу спортивной подготовки на этап начальной подготовки.