

**Критерии индивидуального отбора на дополнительную  
предпрофессиональную программу по футболу базового и углубленного уровня  
на 2021-2022 учебный год**

Этап* (период) обучения разрядные требования			<b>Б-1</b> без разряда	<b>Б-2</b> без разряда	<b>Б-3</b> без разряда	<b>Б-5</b> без разряда	<b>Б-6</b> без разряда	<b>У-1</b> 3 юн.
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12 лет	12 лет	13-14 лет
1.	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3 2	148 см. и более 147-143 см. 142-137 см. менее 137 см.	150 см. и более 149-145 см. 144-140 см. менее 140 см.	160 см. и более 159-155 см. 154-150 см. менее 150 см.	185 см. и более 184-175 см. 174-169 см. менее 169 см.	188 см. и более 187-180 см. 179-174 см. менее 174 см.	191 см. и более 190-184 см. 183-179 см. менее 179 см.
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5 4 3 2	6,4 сек. и менее 6,5-6,7 сек. 6,8-7,0 сек. более 7,0 сек.	6,2 сек. и менее 6,3-6,5 сек. 6,6-6,8 сек. более 6,8 сек.	5,8 сек. и менее 5,9-6,1 сек. 6,2-6,5 сек. более 6,5 сек.	4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек. более 5,5 сек.	4,7 сек. и менее 4,8-5,0 сек. 5,1-5,3 сек. более 5,3 сек.	4,5 сек. и менее 4,6-4,9 сек. 5,0-5,2 сек. более 5,2 сек.
3.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5 4 3 2	8,8 сек. и менее 8,9-9,4 сек. 9,5-10,0 сек. более 10,0 сек.	8,6 сек. и менее 8,7-9,2 сек. 9,3-9,8 сек. более 9,8 сек.	8,3 сек. и менее 8,4-8,8 сек. 8,9-9,2 сек. более 9,2 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,4 сек. 7,5-7,8 сек. более 7,8 сек.	6,8 сек. и менее 6,9-7,2 сек. 7,3-7,6 сек. более 7,6 сек.	6,6 сек. и менее 6,7-7,0 сек. 7,1-7,4 сек. более 7,4 сек.
4.	Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз)	5 4 3 2	6 раз и более 4-5 раз 3 раза менее 3 раз	9 раз и более 8-6 раз 5 раз менее 5 раз	15 раз и более 14-11 раз 10-8 раз менее 8 раз	32 раз и более 31-25 раз 24-18 раз менее 18 раз	35 раз и более 34-29 раз 28-23 раз менее 23 раз	38 раз и более 37-32 раз 31-27 раз менее 27 раз
5.	Бросок футбольного мяча из-за головы (м.)	5 4 3 2	6 м. и более 4-5 м. 3 м. менее 3 м.	8 м. и более 7-6 м. 5-4 м. менее 4 м.	12 м. и более 11-10 м. 9-8 м. менее 8 м.	18 м. и более 17-14 м. 13-11 м. менее 11 м.	19 м. и более 18-15 м. 14-12 м. менее 12 м.	21 м. и более 20-17 м. 16-14 м. менее 14 м.
6.	Бег с ведением мяча 30 метров (сек.)	5 4 3 2	7,7 сек. и менее 7,8-8,0 сек. 8,1-8,4 сек. более 8,4 сек.	7,5 сек. и менее 7,6-7,8 сек. 7,9-8,2 сек. более 8,2 сек.	7,0 сек. и менее 7,1-7,4 сек. 7,5-7,7 сек. более 7,7 сек.	5,5 сек. и менее 5,6-5,8 сек. 5,9-6,1 сек. более 6,1 сек.	5,3 сек. и менее 5,4-5,6 сек. 5,7-5,9 сек. более 5,9 сек.	5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек. более 5,8 сек.

\*Б(1-6) – базовый уровень сложности

\*У(1-2) – углубленный уровень сложности

**1.Прыжок в длину с места (см.).** Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

**2.Бег 30 метров с высокого старта (сек.)** По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

**3.Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек).** Суммарная дистанция должна составлять 30 метров. На площадке расставляются 2 маркера (стартовый и финишный) на расстоянии 10 метров. По команде «Марш!» от исходной позиции участник с высокого старта начинает резкое ускорение в сторону финишного маркера, после касания его рукой происходит поворот и ускорение до стартового маркера. После касания рукой стартового маркера, происходит обратный поворот и ускорение на заключительном отрезке до финишного маркера. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

**4.Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз).** Жонглирование заключается в том, что участник не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ноги, груди, плеч и головы. Суть упражнения заключается в том, что участник должен отбить мяч как можно большее количество раз, не давая ему коснуться земли и не касаясь мяча руками. Разрешается две попытки.

**5.Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность (м).** Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, ноги находятся неподвижно на обозначенной линии. Дальность броска мяча измеряется в метрах. Точность измерения – до 5 см. Разрешается три попытки.

**6.Бег с ведением футбольного мяча 30 метров (сек).** Выполняется как упражнение «Бег 30 метров с высокого старта», усложняется ведением мяча. На протяжении дистанции участнику необходимо коснуться мяча ногами не менее 3-х раз. Разрешается одна попытка.

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму **не менее 18 баллов.**

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 30 метров с высокого старта (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Челночный бег 3x10 м. (сек).