

**Критерии индивидуального отбора на дополнительную
предпрофессиональную программу по футболу базового и углубленного уровня
на 2020-2021 учебный год**

| Этап* (период) обучения разрядные требования | | | Возрастные группы | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б-1 без разряда | Б-2 без разряда | Б-3 без разряда | Б-4 без разряда | Б-5 без разряда | Б-6 без разряда | У-1 3 юн. | У-2 3 юн. |
| № п/п | Наименование упражнения | Уровень оценки (баллы) | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 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. | 180 см. и более 179-170 см. 169-165 см. менее 165 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. | 194 см. и более 193-190 см. 189-185 см. менее 185 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. | 5,1 сек. и менее 5,2-5,4 сек. 5,5-5,7 сек. более 5,7 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. | 4,3 сек. и менее 4,4-4,6 сек. 4,7-4,9 сек. более 4,9 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. | 7,3 сек. и менее 7,4-7,7 сек. 7,8-8,0 сек. более 8,0 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. | 6,3 сек. и менее 6,4-6,6 сек. 6,7-6,9 сек. более 6,9 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 | 25 раз и более 24-19 раз 18-14 раза менее 14 раз | 32 раз и более 31-25 раз 24-18 раза менее 18 раз | 35 раз и более 34-29 раз 28-23 раза менее 23 раз | 38 раз и более 37-32 раз 31-27 раза менее 27 раз | 40 раз и более 39-36 раз 35-32 раза менее 32 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. | 15 м. и более 14-12 м. 11-9 м. менее 9 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. | 23 м. и более 22-20 м. 19-16 м. менее 16 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. | 5,8 сек. и менее 5,9-6,2 сек. 6,3-6,5 сек. более 6,5 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. | 4,9 сек. и менее 5,0-5,2 сек. 5,3-5,5 сек. более 5,5 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).