**Требования, предъявляемые при индивидуальном отборе**

**для поступления в ГБУ РК «СШ по футболу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Нормативы для**  **группы начальной подготовки 2013 г.р.** | | | | | № | Контрольные упражнения | Баллы | Группа, возраст | | Начальная подготовка | | 7 лет | | 1 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 5 | 6,6 | | 4 | 6,9 | | 3 | 7,2 | | 2 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 140 | | 4 | 135 | | 3 | 130 | | 3 | Бег челночный 5х6м с высокого старта (сек) | 5 | 11,6 | | 4 | 12,0 | | 3 | 12,4 | | 4 | Бег 10 м с высокого старта | 5 | 2,3 | | 4 | 2,4 | | 3 | 2,5 | | 5 | Сгибание и разгибание рук | 5 | 12 | | 4 | 10 | | 3 | 8 | | 6 | Сокращенная коллективная игра 3х3 | +1 балл | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Нормативы для**  **группы начальной подготовки 2012 г.р.** | | | | | № | Контрольные упражнения | Баллы | Группа, возраст | | Начальная подготовка | | 8 лет | | 1 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 5 | 6,3 | | 4 | 6,6 | | 3 | 6,9 | | 2 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | | 4 | 140 | | 3 | 135 | | 3 | Бег челночный 5х6м с высокого старта (сек) | 5 | 11,2 | | 4 | 11,6 | | 3 | 12,0 | | 4 | Бег 10 м с высокого старта | 5 | 2,3 | | 4 | 2,4 | | 3 | 2,5 | | 5 | Сгибание и разгибание рук | 5 | 14 | | 4 | 12 | | 3 | 10 | | 6 | Сокращенная коллективная игра 3х3 | +1 балл | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Нормативы для**  **группы начальной подготовки 2011 г.р.** | | | | | № | Контрольные упражнения | Баллы | Группа, возраст | | Начальная подготовка | | 9 лет | | 1 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 5 | 6,0 | | 4 | 6,3 | | 3 | 6,6 | | 2 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 150 | | 4 | 145 | | 3 | 140 | | 3 | Бег челночный 5х6м с высокого старта (сек) | 5 | 10,8 | | 4 | 11,2 | | 3 | 11,6 | | 4 | Бег 10 м с высокого старта | 5 | 2,2 | | 4 | 2,3 | | 3 | 2,4 | | 5 | Сгибание и разгибание рук | 5 | 16 | | 4 | 14 | | 3 | 12 | | 6 | Сокращенная коллективная игра 3х3 | +1 балл | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕСТ 1**  Бег 30 м с высокого старта (сек.).  Определяет уровень скоростных качеств.  Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.  **ТЕСТ 2**  Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (м). Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.  Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.  **ТЕСТ 3**  Бег челночный 5х6 м. (сек.).  Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.  Испытуемый занимает положение высокого старта за линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу испытуемый стартует, бежит к противоположной линии, пересекает её двумя ногами, разворачивается, бежит к линии старта и пересекает её двумя ногами. В ходе испытания тестируемый должен преодолеть шестиметровый отрезок пять раз. Время преодоления всей дистанции фиксируется.  Задача показать наименьшее время.  ***Методические указания:***  В случае, если испытуемый не пересекает одну из линий двумя ногами, попытка не засчитывается. | **ТЕСТ 4**  Бег 10 м с высокого старта (сек.).  Тест отражает стартовую реакцию и способность быстро набирать скорость передвижения.  Испытуемый занимает положение высокого старта за линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу испытуемый стартует и старается в наиболее короткий промежуток времени пересечь линию финиша.  **ТЕСТ 5**  Сгибание и разгибание рук.  Определяет уровень силовых качеств.  Исходное положение – упор лежа. Испытуемый выполняет сгибание рук в локтевом суставе до тех пор, пока не коснется грудью предмета, расположенного на уровне 3-5 см от пола, и возвращается в исходное положение. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол или вперед. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.  **ТЕСТ 6**  Сокращенная коллективная игра 3х3 (5 минут).  Определяет уровень игрового мышления, волевые качества, свойства нервной системы; индивидуальные возможности, отработку правильного выполнения технических приемов в условиях совместных игровых действий и ближнего соперничества.  Продолжительность матча 5 минут. Мяч №4 облегченный.  Формирование команд осуществляется по произвольному принципу.  **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ**  **6**  **5**  **2**  **3**  **4**  **1**  **ЗНАЧИМОСТЬ ТЕСТОВ ПРИ РАВНОМ КОЛИЧЕСТВЕ БАЛЛОВ**  **5**  **6**  **2**  **3**  **1**  **4**  Пояснение: при сдаче нормативов может оказаться равное количество баллов у двух и более испытуемых. Тогда поступление или не поступление будет определяться по указанной схеме, где **тест 4** наиболее важный, а **тест** 5 наименее важный. |