

Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих в МБУДО «ДЮСШ по футболу»

При проведении индивидуального отбора выявляются способности поступающих в области физической культуры и спорта, а также их психологические особенности

«Согласовано»  
 Протокол педагогического совета  
 № 2 от 07.09.2018 г.

«Утверждаю»  
 Директор МБУДО «ДЮСШ по футболу»  
 Л.А. Расковалова  
 Приказ № 116 от 07.09.2018 г.



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
 ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
 по виду спорта футбол**

1. Требования к физическим (двигательным) способностям

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Баллы
Быстрота	Бег на 30 м со старта (сек.)	8-10 лет	6.6 – «5» 7.2 – «4» 7.8 – «3»
	Бег на 60 м со старта (сек.)	11 лет и старше	11.8 – «5» 12.4 – «4» 13.0 – «3»
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11 лет и старше	9.3 – «5» 9.9 – «4» 10.5 – «3»
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	8-10 лет	120 – «5» 110 – «4» 100 – «3»

		11 лет и старше	140 – «5» 130 – «4» 120 – «3»
Выносливость	Бег на 400 м	8-10 лет	400 – «5» 350 – «4» 300 – «3»
	Бег на 1000 м	11 лет и старше	1000 – «5» 900 – «4» 800 – «3»
Техника	Бег с ведением мяча 30 м (сек.)	8-10 лет	6.0 – «5» 6.2 – «4» 6.4 – «3»
		11 лет и старше	5.6 – «5» 5.8 – «4» 6.0 – «3»
	Жонглирование мячом (кол-во)	8-10 лет	15 раз – «5» 10 раз – «4» 5 раз – «3»
		11 лет и старше	20 раз – «5» 15 раз – «4» 10 раз – «3»

Максимальное количество баллов – 8-10 лет 25 баллов

Проходной балл – 8-10 лет 15 баллов

Максимальное количество баллов – 11 лет и старше 30 баллов

Проходной балл – 11 лет и старше 18 баллов

## 2. Требования к психологическим особенностям

Собеседование с приемной комиссией