

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СДЮСШ  
по футболу «Виктория»

\_\_\_\_\_ М.К.Дроботенко

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1-ГО – 3-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (ОФП)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Быстрота	Бег 30 м. со старта (сек.)	7,3	7,1	7,0	6,9	6,8
2.		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (см.)	110	115	125	130	135
4.	Силовые качества	Сгибание туловища в течение 30 сек. (кол-во раз)	9	10	11	13	15
5.	Выносливость	Бег 500 м. (без учета времени)	∞				

*Примечание:*

Физическая подготовленность: **15 баллов** за выполнение **5 нормативов** по **ОФП** - минимальный проходной балл для поступления на обучение.

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 4-ГО – 6-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (ОФП)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Быстрота	Бег 30 м. со старта (сек.)	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0
2.		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (см.)	125	130	140	145	150
4.	Силовые качества	Сгибание туловища в течение 1 мин. (кол-во раз)	18	22	25	30	35
5.	Выносливость	Бег 1000 м. (без учета времени)	∞				

*Примечание:*

Физическая подготовленность: **15 баллов** за выполнение **5 нормативов** по **ОФП** - минимальный проходной балл для поступления на обучение.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СДЮСШ  
по футболу «Виктория»

\_\_\_\_\_ М.К.Дроботенко

### **КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ 1-ГО – 2-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (ОФП)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Быстрота	Бег 30 м. со старта (сек.)	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5
2.		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,9	8,7	8,6	8,5	8,4
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (см.)	160	165	170	175	180
4.	Силовые качества	Сгибание туловища в течение 1 мин. (кол-во раз)	30	32	35	37	40
5.	Выносливость	Бег 1000 м. (сек.)	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20
<b>Техническая программа (СФП)</b>							
1.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)		6,5	6,3	6,2	6,1	6,0
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)**		20	23	26	28	30
3.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)*		11,3	10,8	10,3	9,8	9,3

### **КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ 3-ГО – 4-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) (ОФП)	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Быстрота	Бег 30 м. со старта (сек.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0
2.		Челночный бег 3x10 м. (сек.)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (см.)	180	185	190	195	200
4.	Силовые качества	Сгибание туловища в течение 1 мин. (кол-во раз)	40	42	45	47	50
5.	Выносливость	Бег 1000 м. (сек.)	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05
<b>Техническая программа (СФП)</b>							
1.	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)		6,0	5,9	5,8	5,7	5,5
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)**		30	33	36	38	40
3.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)*		9,0	8,9	8,8	8,7	8,5

*Примечание:*

\* Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30м от линии штрафной площади) вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

\*\* Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой.

**Физическая подготовленность: 15 баллов за выполнение 5 нормативов по ОФП и 10 баллов за выполнение 3 нормативов по СФП - минимальный проходной балл для поступления на обучение.**