

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу спортивной подготовки по «ФУТБОЛУ»
на этап начальной подготовки (6,6 – 9,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года
Для зачисления на 1 год обучения необходимо набрать минимально – 5 баллов

1 год подготовки

1 год подготовки								
№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег челночный 3х10 м	с	10,0	9,50	9,40	11,0	10,50	10,40
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,35	2,33	2,30	2,50	2,45	2,40
3	Бег на 30 м	с	7,0	6,50	6,30	8,0	7,50	7,30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	100	110	120	90	100	110
нормативы технической подготовки								
5	Ведение мяча 10 м	с	3,20	3,10	3,00	3,40	3,30	3,20

2-3 год подготовки

Для зачисления на 2 год обучения необходимо набрать минимально – 8 баллов
Для зачисления на 3 год обучения необходимо набрать минимально – 16 баллов

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег челночный 3x10 м	с	9,30	9,20	9,10	10,30	10,20	10,10
2	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,30	2,20	2,10	2,40	2,30	2,20
3	Бег на 30 м	с	6,0	5,9	5,7	6,5	6,2	6,0
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	125	130	110	115	120
нормативы технической подготовки								
5	Ведение мяча 10 м	с	3,00	2,80	2,60	3,20	3,10	3,00
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	8,60	8,40	8,20	8,80	8,60	8,40
7	Ведение мяча 3*10	с	11,60	11,40	11,20	11,80	11,60	11,40
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	6	7	4	5	6

на этап тренировочный этап (не моложе 9,6 лет)
 Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет
 Для зачисления необходимо набрать минимальный – 3 балла

1,2 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,20	2,10	2,05	2,30	2,25	2,20
2	Бег челночный 3x10 м	с	8,70	8,60	8,50	9,00	8,90	8,70
3	Бег на 30 м	с	5,40	5,30	5,20	5,60	5,50	5,40
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	170	180	140	150	160
нормативы технической подготовки								
5	Ведение мяча 10 м	с	2,60	2,50	2,40	2,80	2,75	2,70
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,80	7,70	7,60	8,00	7,95	7,90
7	Ведение мяча 3*10	с	10,00	9,95	9,90	10,30	10,20	10,10
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	6	7	4	5	6
9	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	6	7	4	5	6

3-5 год обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,05	2,00	1,95	2,20	2,15	2,10
2	Бег челночный 3х10 м	с	8,50	8,00	7,40	8,70	8,10	7,80
3	Бег на 30 м	с	5,20	5,00	4,80	5,40	5,20	5,00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	200	230	160	190	215
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	30	33	35	27	28	29
нормативы технической подготовки								
5	Ведение мяча 10 м	с	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,75
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,60	7,70	7,80	7,90	7,90	7,90
7	Ведение мяча 3*10	с	9,90	9,85	9,80	10,10	10,20	10,30
8	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	6	7	5	6	7
9	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	6	7	5	6	7
10	Вбрасывание мяча на дальность	м	6	7	8	6	6	7