

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта футбол проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения проводится вступительное испытание – «Общая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на этап начальной подготовки 2 года обучения вступительные испытания включают в себя: вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на этап начальной подготовки 3 года обучения вступительные испытания включают в себя: вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта в области физической культуры и спорта «Футбол»

**Программа вступительных испытаний для поступающих на этап
начальной подготовки 1 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Таблица №1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Бег 60 метров	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Челночный бег 3x10 м	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Тройной прыжок, см	динамическая (взрывная) сила мышц ног
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	динамическая (взрывная) сила мышц ног

**Программа вступительных испытаний для поступающих на этап
начальной подготовки 2 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Таблица №2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Бег 60 метров	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Челночный бег 3x10 м	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Тройной прыжок, см	динамическая (взрывная) сила мышц ног
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	динамическая (взрывная) сила мышц ног

Программа вступительных испытаний для поступающих на этап начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
	Бег 60 метров	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Челночный бег 3x10 м	Координационные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Тройной прыжок, см	динамическая (взрывная) сила мышц ног
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	динамическая (взрывная) сила мышц ног

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица №4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для	Количество баллов

		юношей	девушек	
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	6,8	7,2	5
		7,0	7,4	4
		7,2	7,6	3
	Бег 60 метров	12,0	12,4	5
		12,2	12,6	4
		12,4	12,8	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	9.5	9.9	5
		9.7	10,1	4
		9.9	10,4	3
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	120	110	5
		110	100	4
		100	90	3
	Тройной прыжок, см	340	320	5
		330	310	4
		320	300	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками	12	10	5	
	11	9	4	
	10	8	3	

**Контрольно-нормативные требования к
спортивной подготовленности поступающих
на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для юношей	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для девушек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	6,7	6,9	5
		6,9	7,1	4
		7,1	7,3	3
	Бег 60 метров	11,9	12,1	5
		12,1	12,3	4
		12,3	12,5	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	9.4	9.5	5
		9.5	9.6	4
		9.6	9,7	3
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места толчком	130	120	5
		120	110	4

качества	двух ног	110	100	3
	Тройной прыжок, см	350	340	5
		340	330	4
		330	320	3
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	14	12	5
		13	11	4
12		10	3	

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки 3 года обучения

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица №6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для юношей	Количество раз, секунд, сантиметров, метров для девушек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта	6,6	6,8	5
		6,8	7,0	4
		7,0	7,2	3
	Бег 60 метров	11,7	11,9	5
		11,9	12,1	4
		12,1	12,3	3
Координация	Челночный бег 3x10 м	9,3	9,4	5
		9,4	9,5	4
		9,5	9,6	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	150	140	5
		140	130	4
		130	120	3
	Тройной прыжок, см	360	350	5
		350	340	4
		340	330	3
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	16	14	5
		15	13	4
		14	12	3

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 30 (60)метров

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение: Челночный бег 3x10 метров

Тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).⁸ - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются; осуществлять прыжок с предварительного разбега; отталкиваться ногами по очереди.

Контрольное упражнение: Тройной прыжок с места

Тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). По команде испытуемый подходит к контрольной линии. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на толчковую ногу, затем, оттолкнувшись толковой ногой, выполняет второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок выполняется с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются две попытки, лучший результат идёт в зачёт.10

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Контрольное упражнение: Прыжок в высоту с места со взмахом рук

Тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком обеих ног.