

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование по общей физической и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации тестирования

Для оценки общей физической, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы упражнений:

1) для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- бег 15 м с высокого старта,
- бег 15 м с хода,
- бег 30 м с высокого старта,
- бег 30 м с хода,
- бег на 60 м со старта,
- челночный бег 3х10 м,
- прыжок в длину с места,
- тройной прыжок в длину с места,
- прыжок в высоту с места,

- прыжок в высоту с места (руки за спиной),

- бросок набивного мяча весом 1 кг,

- наклон вперед из положения стоя на полу;

2) для оценки уровня технической подготовки (техническое мастерство):

- вбрасывание мяча руками на дальность (аут),

- удары по мячу на точность,

- удар по мячу на дальность,

- жонглирование мячом,

- бег 30 м с ведением мяча,

- бег 5х30 м с ведением мяча,

- ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам,

- бросок мяча рукой на дальность (вратари),

- удар по мячу с рук на дальность (вратари).

Рекомендации по организации тестирования

1. Бег 15 м, 30 м, 60 м (по дорожке стадиона)

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, сигнал - «внимание» и «марш». Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

Бег с ходу - секундомер запускается по движению испытуемого.

2. Челночный бег 3х10 м

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону фишки. После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш. Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

3. Прыжок в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

4. Бросок набивного мяча весом 1 кг

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее произведенный бросок. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Тройной прыжок с места

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног на левую ногу, затем - на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.

6. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается две попытки.

7. Бег 30 м с ведением мяча

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. Две попытки.

8. Бег 5х30 м с ведением мяча

Ведение мяча по прямой 30 м с высокого старта, касание мяча на каждые 1-3 шага. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону фишки. После обводки ее происходит разворот и выполняется ведение мяча к

следующей фишке, находящейся на расстоянии 30 м. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость с ведением мяча и пробежать финиш. Время фиксируется секундомером. Дается одна попытка.

9. Удар по мячу на дальность: сумма ударов правой, левой ногой

Удары по мячу на дальность выполняются в заданном секторе шириной 10 м с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой. По одной попытке правой и левой ногой. Сумма дальности полета мяча в метрах и характеризует качество выполнения упражнения.

10. Вбрасывание мяча руками на дальность (аут)

И. п. - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается две попытки.

11. Удар по воротам на точность

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м (для групп этапа начальной подготовки), 16 м (для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается количество попаданий.

12. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются две попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

13. Жонглирование мяча

Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром. Дается одна попытка.

14. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей)

Удар выполняется с 3-4 шагов разбега в заданный сектор шириной 5 м с рук ногой на дальность. Даются две попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

15. Бросок мяча на дальность (для вратарей)

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются две попытки. Учитывается результат лучшей попытки.