

УТВЕРЖДАЮ.
ИО директора ОГАУ ДО ОСШ по футболу
И.Н. Усова
Приказ № 60/1 от 28.02.2023 г.



**ТЕСТЫ для оценки уровня физической
подготовленности обучающихся по
дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

1. Бег 10 метров. Быстрота, координация.

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Мяч	2,25 с и быстрее	2,26-2,30 с	2,31-2,35 с	2,36 с и медленнее
М + Ворота	2,20 с и быстрее	2,21-2,25 с	2,26-2,30 с	2,31 с и медленнее
М+В + Соперник	2,15 с и быстрее	2,16-2,20 с	2,21-2,25 с	2,26 с и медленнее
М+В+С + Партнер	2,10 с и быстрее	2,11-2,15 с	2,16-2,20 с	2,21 с и медленнее
10-11 лет	2,05 с и быстрее	2,06-2,10 с	2,11-2,15 с	2,16 с и медленнее
12 лет	2,00 с и быстрее	2,01-2,05 с	2,06-2,10 с	2,11 с и медленнее
13 лет	1,95 с и быстрее	1,96-2,00 с	2,01-2,05 с	2,06 с и медленнее
14 лет	1,90 с и быстрее	1,91-1,95 с	1,96-2,00 с	2,01 с и медленнее
15 лет	1,85 с и быстрее	1,86-1,90 с	1,91-1,95 с	1,96 с и медленнее
16 лет	1,80 с и быстрее	1,81-1,85 с	1,86-1,90 с	1,91 с и медленнее
17 лет	1,75 с и быстрее	1,76-1,80 с	1,81-1,85 с	1,86 с и медленнее

2. Прыжок в длину с места. Координация, сила.

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Мяч	1,20 м и дальше	1,19-1,10 м	1,09-1,00 м	0,99 м и меньше
М + Ворота	1,40 м и дальше	1,39-1,30 м	1,29-1,20 м	1,19 м и меньше
М+В + Соперник	1,60 м и дальше	1,59-1,50 м	1,49-1,40 м	1,39 м и меньше
М+В+С + Партнер	1,80 м и дальше	1,79-1,70 м	1,69-1,60 м	1,59 м и меньше
10-11 лет	2,00 м и дальше	1,99-1,90 м	1,89-1,80 м	1,79 м и меньше
12 лет	2,10 м и дальше	2,09-2,00 м	1,99-1,90 м	1,89 м и меньше
13 лет	2,20 м и дальше	2,19-2,10 м	2,09-2,00 м	1,99 м и меньше

14 лет	2,30 м и дальше	2,29-2,20 м	2,19-2,10 м	2,09 м и меньше
15 лет	2,40 м и дальше	2,39-2,30 м	2,29-2,20 м	2,19 м и меньше
16 лет	2,50 м и дальше	2,49-2,40 м	2,39-2,30 м	2,29 м и меньше
17 лет	2,60 м и дальше	2,59-2,50 м	2,49-2,40 м	2,39 м и меньше

3. Бег 30 метров. Быстрота, координация.

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
М + Ворота	5,70 с и быстрее	5,71-5,85 с	5,86-6,00 с	6,01 с и медленнее
М+В + Соперник	5,50 с и быстрее	5,51-5,65 с	5,66-5,80 с	5,81 с и медленнее
М+В+С + Партнер	5,30 с и быстрее	5,31-5,45 с	5,46-5,60 с	5,61 с и медленнее
10-11 лет	5,10 с и быстрее	5,11-5,25 с	5,26-5,40 с	5,41 с и медленнее
12 лет	4,90 с и быстрее	4,91-5,05 с	5,06-5,20 с	5,21 с и медленнее
13 лет	4,70 с и быстрее	4,71-4,85 с	4,86-5,00 с	5,01 с и медленнее
14 лет	4,50 с и быстрее	4,51-4,65 с	4,66-4,80 с	4,81 с и медленнее
15 лет	4,30 с и быстрее	4,31-4,45 с	4,46-4,60 с	4,61 с и медленнее
16 лет	4,15 с и быстрее	4,16-4,30 с	4,31-4,45 с	4,46 с и медленнее
17 лет	4,00 с и быстрее	4,01-4,15 с	4,16-4,30 с	4,31 с и медленнее

4. Челночный бег 3X10 метров. Координация.

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
М + Ворота	8,90 с и быстрее	8,91-9,10 с	9,11-9,30 с	9,31 с и медленнее
М+В + Соперник	8,60 с и быстрее	8,61-8,80 с	8,81-9,00 с	9,01 с и медленнее
М+В+С + Партнер	8,30 с и быстрее	8,31-8,50 с	8,51-8,70 с	8,71 с и медленнее
10-11 лет	8,00 с и быстрее	8,01-8,20 с	8,21-8,40 с	8,41 с и медленнее

12 лет	7,75 с и быстрее	7,76-7,95 с	7,96-8,15 с	8,16 с и медленнее
13 лет	7,50 с и быстрее	7,51-7,70 с	7,71-7,90 с	7,91 с и медленнее
14 лет	7,25 с и быстрее	7,26-7,45 с	7,46-7,65 с	7,66 с и медленнее
15 лет	7,00 с и быстрее	7,01-7,20 с	7,21-7,40 с	7,41 с и медленнее
16 лет	6,75 с и быстрее	6,76-6,95 с	6,96-7,15 с	7,16 с и медленнее
17 лет	6,50 с и быстрее	6,51-6,70 с	6,71-6,90 с	6,91 с и медленнее

5. Прыжок в высоту с места. Сила

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
14 лет	33,5 см и выше	33,5-31,5 см	31,5-29,5 см	29,5 см и ниже
15 лет	35,0 см и выше	35,0-33,5 см	33,5-31,5 см	31,5 см и ниже
16 лет	37,0 см и выше	37,0-35,0 см	35,0-33,0 см	33,0 см и ниже
17 лет	39,0 см и выше	39,0-37,0 см	37,0-34,5 см	34,5 см и ниже

6. Антропометрия. Физическое развитие, состав тела.

Мышечный компонент

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
14 лет	33,5 см и выше	33,5-31,5 см	31,5-29,5 см	29,5 см и ниже
15 лет	35,0 см и выше	35,0-33,5 см	33,5-31,5 см	31,5 см и ниже
16 лет	37,0 см и выше	37,0-35,0 см	35,0-33,0 см	33,0 см и ниже
17 лет	39,0 см и выше	39,0-37,0 см	37,0-34,5 см	34,5 см и ниже

Жировой компонент

оценка этап	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
16 лет	11,5 % и ниже	11,5-13,0%	13,0-14,5 %	14,5 % и выше
17 лет	11,0 % и ниже	11,0-12,5 %	12,5-14,0 %	14,0 % и выше