

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании педагогического
совета от 20.06.2022 № 9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от 23.06.2022 № 268

Тесты для проведения индивидуального отбора для зачисления
на базовый уровень сложности подготовки первого года обучения

ФУТБОЛ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	