

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа «Приволжанин» г.Казань

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
по теме  
«ТЕСТИРОВАНИЕ И ОЦЕНКА  
ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ»

Тренер-преподаватель  
Гимаев Рафаэль Каримович

г. Казань

2017 год

## Тестирование и оценка технических способностей

Оценка производится по четырем тестам:

I. Жонглирование

II. Удар на дальность по неподвижному мячу

III. Ведение мяча на отрезке 20 метров.

IV. Удар на точность

Требования к результатам повышается с возрастом футболистов.

Каждый тест оценивается в балах от 1 до 25.

### Тест № 1. Жонглирование

Жонглирование выполняется строго по схемам для каждой возрастной группы, касание мяча оценивается в 1 балл.

*8 лет* – произвольное жонглирование

*9 лет* – поочередно подъемом правой, подъемом левой новой ногой. Здесь и дальше учитывается удар подъемом с вытянутым носком, без подгребающего движения.

*10 лет* – поочередно – подъем правой + бедро правой + подъем левой + бедро левой и т.д.

*11 лет* – подъем правой + подъем левой + «щека» левой и т.д.

*12 лет* – подъем правой + подъем левой + «щека» левой + бедро правой + бедро левой и т.д.

*13 лет* – подъем правой + подъем левой + «щека» правой + «щека» левой + внешняя правой + внешняя левой + бедро правой + бедро левой

*14 лет* – к схеме 13 лет добавляется касание грудью

*15 лет* – 13 лет + голова + грудь

*16 лет* – 13 лет + голова + левое плечо + правое плечо

*17 лет* – 13 лет + голова + левое плечо + правое плечо + грудь

*18 лет* – 13 лет + голова + правое плечо + левое плечо + шея + грудь

**Тест №2. Удар на дальность по неподвижному мячу**

Удар на дальность в десятиметровый коридор. Оценивается сумма показателей самых удачных ударов левой, правой ногой.

Даются две попытки ударов каждой ногой.

	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
25	95	90	85	80	70	60	50	45	40	35	30
24	94	99	84	79	69	59	49	44	39	34	29
23	93	98	83	78	68	58	48	43	38	33	28
22	92	97	82	77	67	57	47	42	37	32	27
21	91	96	81	76	66	56	46	41	36	31	26
20	90	85	80	75	65	55	45	40	35	30	25
19	99,5	84,5	79,5	74,5	64,5	54,5	44,5	39,5	34,5	29,5	24,5
18	89	84	79	74	64	54	44	39	34	29	24
17	98,5	83,5	78,5	73,5	63,5	53,5	43,5	38,5	33,5	28,5	23,5
16	88	83	78	73	63	53	43	38	33	22	23
15	87,5	82,5	77,5	72,5	62,5	52,5	42,5	37,5	32,5	27,5	22,5
14	87	82	77	72	62	52	42	37	32	27	22
13	86,5	81,5	76,5	71,5	61,5	51,5	41,5	36,5	31,5	26,5	21,5
12	86	81	76	71	61	51	41	36	31	26	21
11	85,5	80,5	75,5	70,5	60,5	50,5	40,5	35,5	30,5	25,5	20,5
10	85	80	75	70	60	50	40	35	30	25	20
9	84	79	74	69	59	49	39	34	29	24	19
8	83	78	73	68	58	48	38	33	28	23	18
7	82	77	72	67	57	47	37	32	27	22	17
6	80	75	70	65	56	40	30	31	26	21	16
5	78	73	68	63	55	45	35	30	25	20	15
4	76	71	66	61	54	44	34	29	24	19	14
3	74	69	64	59	53	43	33	28	23	18	13
2	72	67	62	57	52	42	32	27	22	17	12
1	70	65	60	55	51	41	31	26	21	16	11



### Тест №3. Ведение мяча на отрезке 20 метров

Апробируется на трех возрастах.

Ведение мяча, обегая стойки, расположенные друг к другу на расстоянии 4 метра.

Длина дистанции - 20 метров. Ведение туда и обратно.

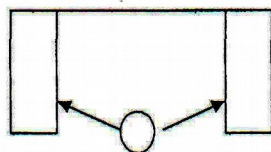
t - по электронному секундомеру.

Старт  
Финиш 4 ↓ 4 ↓ 4 ↓ 4 ↓ 4 ↓

	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
25	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
24	9,6	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6
23	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7
22	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8
21	9,9	10,4	10,9	11,4	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9
20	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
19	10,1	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1
18	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2
17	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3
16	10,4	10,9	11,4	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4
15	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
14	10,6	11,1	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6
13	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7
12	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8
11	10,9	11,4	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9
10	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
9	11,1	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,1
8	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2
7	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3
6	11,4	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,4
5	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
4	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,1	16,6
3	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2	16,7
2	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8
1	11,9	12,4	12,9	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9

#### Тест № 4. Удар на точность

**8-11 лет** – удар по неподвижному мячу в ворота с 11-метровой отметки попадая в коридор по земле и по воздуху, «щекой», футболист выполняет пять ударов левой и пять ударов правой. Каждый удар оценивается в 2,5 балла.



Коридоры

8 лет	9	10	11
1 м 50 см	1.40	1.30	1.20

**12-14 лет** – удар по неподвижному мячу по воздуху, подъемом с 11-метровой отметки

12	13	14
1 м 40 см	1.30	1.20

**15-18 лет** – удар по катящемуся мячу из радиуса штрафной площади с подъемом

15	16	17	18
1.50	1.40	1.30	1.20