

# ФУТБОЛ

Автори: Даниел Димов  
Станислава Цекова

## Характеристика на модела

Спортът изисква състезатели с големи психо-физически качества, способни да издържат на интензивни натоварвания и имащи мотивация за тази асоциативна игра.

Морфологични особености: ръст – среден към висок, добра подвижност на гръбначния стълб и двигателна активност и за двата крака. Развит гръден кош. Вратар – висок, голям разтег и големи длани.

Функционални изисквания на спорта: висока жизнена вместимост: 60-65 мм/кг. тегло; кислородна консумация на килограм тегло – над 53; висок анаеробен капацитет.

Двигателни способности: изисква се еднакво развитие на базовите двигателни качества сила, бързина и издръжливост и комбинациите между тях. За вратарите – способност за изпълнение на упражнения с голяма амплитуда и способност за изпълнение на упражнения с координационна сложност.

Психологически особености: свързани с интелигентност, индивидуалност, чувство за колективизъм, повишено внимание, способност за фокусиране толкова, колкото е необходимо /концентрация/, издръжливост в стресови ситуации, високо ниво на зрително-двигателна координация и пространствена ориентация.

## Описание на тестовете

### 1. 120 м. совалково бягане (2 x 4 x 30) – за момчета

*Необходими съоръжения:* терен, два конуса, 1 хронометър

*Изпълнение:* на футболният терен се измерва дистанцията от 30 м., в двата края на която се поставят конуси. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към първия (това е една обиколка). Пробягват се две последователни обиколки. Общото разстояние е 120 м. След почивка от 1 мин. совалката се изпълнява отново.

*Оценка:* Отчита се сборното време от пробягванията с точност до 0,01 сек.

### 2. 100 м совалково бягане (20+20, 30+30) – за момичета

*Необходими съоръжения:* терен, два конуса, 1 хронометър, един експерт

*Изпълнение:* на футболният терен се измерва дистанцията от 20 и 30 м, в двата края на която се поставят конуси. На 20 м от дистанцията е поставен също конус. Стартира се от първия конус, заобикаля се втория и се спринтира обратно към старта (20+20 м.). След това се бяга до третия конус, заобикаля се и се спринтира към старта (30+30 м). Общото разстояние е 100 м. След почивка от 1 мин совалката се изпълнява отново.

*Оценка:* Прави се един опит, като се отчита времето от пробягването с точност до 0,01 сек.

### 2. Скок на дължина от място

*Необходими съоръжения:* терен, ролетка

*Изпълнение:* Състезателят започва скока от място като отскача с два крака и приземява на два крака. Правят се два опита.

*Оценка:* Отчита се по-доброто постижение с точност до 1 см.

### 3. Удари в цел (футболна врата 7,32/2,44) – 3 с ляв и 3 с десен крак

*Необходими съоръжения:* терен, 6 топки, хронометър

*Изпълнение:* На линията на наказателното поле се нареждат 3 топки вляво и 3 топки вдясно. Хронометърът се пуска в момента на стартирането. Кандидатът стреля във вратата последователно с 6 топки. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

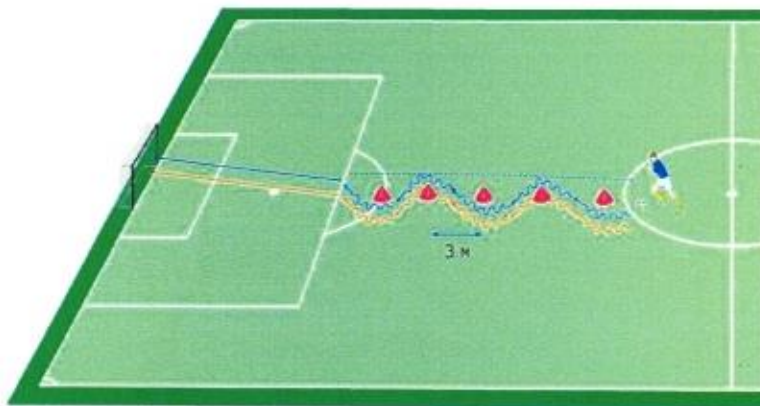
*Оценка:* Отчита се постижението с точност до 0,01 сек.

#### **4. Водене на топката и удар в нормална футболна врата (7,32/2,44)**

*Необходими съоръжения:* терен, 2 топки, 5 стойки, хронометър

*Изпълнение:* Цялото разстояние на трасето е 50 м. (1/2 футболен терен). На 15 м. от старта (центъра на игрището) се поставят 5 стойки по права линия срещу вратата на разстояние през 3 м. една от друга. Двете топки се поставят в центъра на игрището. След като се преодолеят стойките се стреля във вратата с десен крак, след което веднага се изпълнява същото, само че с ляв крак. Хронометърът се пуска в момента на стартирането, кандидатът води топката скоростно по права линия, след това зигзагообразно и след петата стойка стреля във вратата. Времето се засича в момента на пресичане на последната топка на гол или аут линията.

*Оценка:* Изпълняват се два опита. Постижението се измерва в сек., като се отчита по-добрият резултат.



**5. Експертна оценка:** извършва се от комисия, като се провеждат следните тестове: жонглиране с топката, водене на топката и удар, удари в цел, подавания по двойки, двустранна игра. При подаванията се наблюдава точността и летежа на топката. При двустранната игра се наблюдава изпълнението на отделните технически елементи и активното участие на състезателите в двете фази на играта. Оценка се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

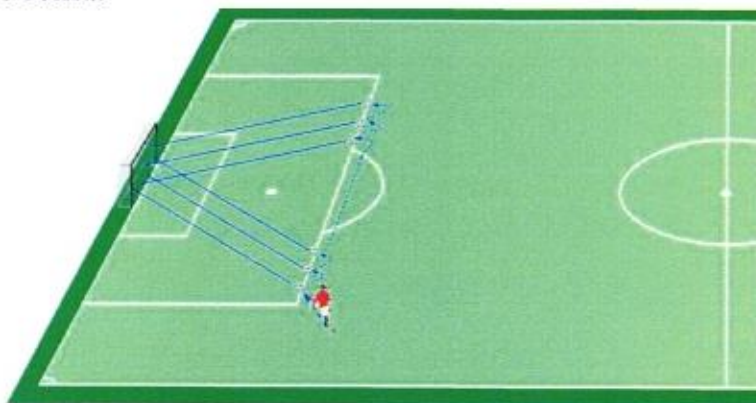
#### **6. Спринтovo бягане 15 м., 20 м. и 30 м. от място**

*Необходими съоръжения:* лекоатлетическа писта, два хронометъра

*Изпълнение:* на пистата се очертават дистанциите от 15 м. и 30 м. Състезателят с максимална скорост пробягва отсечката от 30 м, като се зачита времето и на 15 м. и на 30 м. Правят се две пробягвания.

*Оценка:* Отчитат се времената на по-добрите постижения с точност до 0,01 сек.

## 7. Жонглиране с топка



*Необходими съоръжения:* терен, топка

*Изпълнение:* Състезателят жонглира с топката, като включва различните части на тялото – долни крайници, гърди, глава, рамо. Без ръце!

*Оценка:* Отчита се броя на постижението. Изпълняват се два опита, като се отчита по-добрият резултат.

**9. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок.** Изчислява се по формулата:  $RTR = P - T - 100$  („P“ - ръст, „T“ - тегло, 100 - постоянна величина). Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

**10. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

Изпитът се провежда в два последователни дни според номерацията в нормативните таблици, както следва:

**Първи ден - №3, №4, №5, №8, №9, №10**

**Втори ден - №1, №2, №6, №7**

## Нормативни таблици

### ФУТБОЛ - момчета

ТЕСТ	Совалка /2x4x30/ (сек)	Скок на дължина (см)	Удари в цел (см)	Водене топка и удар (сек)	Експертна оценка (2-6)		Спринт 15м. (сек)	Спринт 30м. (сек)		Жонглиране (бр.)	РТР	Биол. кат. (0-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки	сек	см	сек	сек		точки	сек	сек	точки	брой		
50	48,60	205	20,00	9,10	6	30	2,30	4,45	10	80	10	2 и 3
45	50,36	198	21,36	9,68		27	2,43	4,48	9	73	9	
40	52,13	192	22,72	10,26		24	2,57	4,51	8	66	8	
35	53,89	185	24,09	10,84	5	21	2,71	4,54	7	59	7	4
30	55,66	179	25,45	11,42		18	2,85	4,57	6	52	6	
25	57,42	172	26,82	12,00	4	15	2,99	4,60	5	45	5	
20	59,19	166	28,18	12,58		12	3,13	4,63	4	38	4	
15	60,95	159	29,54	13,16	3	9	3,27	4,66	3	31	3	1 и 5
10	62,75	153	30,91	13,74		6	3,41	4,69	2	24	2	
5	64,48	146	32,27	14,32		3	3,55	4,72	1	17	1	
0	66,25	140	33,64	14,90	2	0	3,69	4,75	0	10	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки

### ФУТБОЛ - момичета

ТЕСТ	Совалка/2x20, 2x30м/ (сек)	Скок на дължина (см)	Удари в цел (см)	Водене топка и удар (сек)	Експертна оценка (2-6)		Спринт 20м. (сек)	Спринт 30м. (сек)		Жонглиране (бр.)	РТР	Биол. кат. (0-6)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки						точки			точки			
50	20,43	190	20,63	9,80	6	30	3,72	4,50	10	70	10	2 и 3
45	20,89	185	21,09	10,40		27	3,81	4,61	9	64	9	
40	21,36	180	21,55	11,00		24	3,91	4,72	8	58	8	
35	21,83	175	22,01	11,60	5	21	4,00	4,83	7	52	7	4
30	22,30	170	22,47	12,20		18	4,10	4,95	6	46	6	
25	22,77	165	22,93	12,80	4	15	4,20	5,06	5	40	5	
20	23,24	160	23,39	13,40		12	4,29	5,17	4	34	4	
15	23,71	155	23,85	14,00	3	9	4,39	5,29	3	28	3	1 и 5
10	24,18	150	24,31	14,60		6	4,48	5,40	2	22	2	
5	24,65	145	24,77	15,20		3	4,58	5,51	1	16	1	
0	25,12	140	25,24	15,80	2	0	4,68	5,63	0	10	0	0 и 6

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 100 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 130 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 165 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 200 точки