

**“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ПРАКТИЧНІ ЗАЛКОВІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ**

**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Навчально-спортивна підготовка (футбол)»**

**1. Чоловіки.** Здати практичні тести з фізичної та технічної підготовленості:

- біг на 30 м,с (4,7; 4,5; 4,3 );
- біг 5 х 30 м, без м'яча, с (26,0; 24,0; 22,0 );
- біг на 30 м, з м'ячем, с (5,2; 4,7; 4,5 ).

Жонглювання м'ячем:

А) ногами - 20 разів;

Б) головою - 12 разів.

- Удари по м'ячу на влучність з 16,5 м: 5 ударів - 3 попадання.

- Ведення м'яча з центру поля на швидкості з обведенням 4-ох стійок, які знаходяться на відстані 7-ми метрів один від одного з обов'язковим попаданням м'яча у ворота, не входячи у штрафний майданчик, с (9с - 5; 10с - 4; 11с - 3 ).

**2. Жінки:** - біг на 30 м,с

- біг 3 х 30 м, без м'яча, с

- біг на 30 м, з м'ячем, с

- Удари по м'ячу на влучність з 11 м: 5 - ударів - 3 попадання.

- 15 - передач на відстань 15 м.