

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы:

1. На этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11.8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9.3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками
Выносливость	Бег на 1000 м

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2.4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4.9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4.6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча Весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий не менее 5 раз)
	Жонглирование мячом (не менее 7 кол-во раз)