Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Легкая атлетика**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество** |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
| ***Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции,******Спортивная ходьба*** |
|  Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)  |
| Бег 100 м (не более 14,2 с)  | Бег 100 м (не более 17 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  |  Прыжок в длину с места  (не менее 160 см)  |
| ***Прыжки*** |
|  Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)  |
| Бег 100 м (не более 15,2 с)  | Бег 100 м (не более 17,5 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| ***Метания*** |
|  Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)  | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)  |
| ***Многоборье*** |
|  Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)  |
| Бег 100 м (не более 15,2 с)  | Бег 100 м (не более 17,5 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Бросок набивного мяча 3 кг(не менее 11 м)  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)  |

**Легкая атлетика**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое** **физическое качество** |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
| ***Бег на короткие дистанции*** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)  |
| Бег 300 м (не более 50 с)  | Бег 300 м (не более 65 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)  |  Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)  |
|  Спортивный разряд  |  Третий спортивный разряд  |
| ***Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба*** |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)  | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)  |
| Бег 300 м (не более 50 с)  | Бег 300 м (не более 53,5 с)  |
|  Выносливость  | Бег 3000 м (не более 12 мин.)  | Бег 2000 м (не более 8 мин.)  |
|  Спортивный разряд  |  Третий спортивный разряд  |
| ***Прыжки*** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)  |
| Бег 100 м (не более 12,5 с)  | Бег 100 м (не более 13,2 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)  |
|  Спортивный разряд  |  Третий спортивный разряд  |
| ***Метания*** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)  | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 240 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 200 см)  |
|  Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)  |
|  Силовые качества  | Жим штанги лежа (не менее 90 кг)  | Жим штанги лежа (не менее 45 кг)  |
|  Спортивный разряд  |  Третий спортивный разряд  |
| ***Многоборье*** |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)  | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)  |
| Бег 100 м (не более 14,2 с)  | Бег 100 м (не более 17,0 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Бросок набивного мяча 3 кг(не менее 12 м)  | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)  |
|  Спортивный разряд  |  Третий спортивный разряд  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Баскетбол**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  |  Бег на 20 м  (не более 4,5 с)  |  Бег на 20 м  (не более 4,7 с)  |
|  Скоростное ведение мяча  20 м (не более 11,0 с)  |  Скоростное ведение мяча  20 м (не более 11,4 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Прыжок в длину с места  (не менее 130 см)  |  Прыжок в длину с места  (не менее 115 см)  |
|  Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 24 см)  |  Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 20 см)  |

**Баскетбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег на 20 м (не более 4,0 с)  | Бег на 20 м (не более 4,3 с)  |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)  | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)  |
|  Выносливость  | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)  | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)  |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)  | Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |
|  |  |  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Бокс**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,4 с)  |
| Бег 100 м (не более 16,0 с)  |
|  Выносливость  | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)  |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг  |
|  Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)  |

**Бокс**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,1 с)  |
| Бег 100 м (не более 15,8 с)  |
|  Выносливость  | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)  |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг  |
|  Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 188 см)  |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Волейбол**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

**Волейбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Лыжные гонки**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое  физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег 30 м (не более 5,8 с)  | Бег 30 м (не более 6,0 с)  |
|  Бег 60 м (не более 10,7 с)  |  -  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см)  |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)  | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)  |

**Лыжные гонки**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое  физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег 100 м (не более 15,3 с)  | Бег 60 м (не более 10,8 с)  |
|  Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 167 см)  |
|  Выносливость  | Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)  | Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)  |
| Лыжи, классический стиль 5км (не более 21 мин. 00 с)  | Лыжи, классический стиль 3км (не более 15 мин. 20 с)  |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)  | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)  |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 20 мин. 00 с)  | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 14 мин. 30 с)  |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 42 мин. 00 с)  | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 23 мин. 30 с)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Плавание**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество** |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,8 м)  | Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 3,3 м)  |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)  |
|  Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад  | Выкрут прямых рук вперед-назад  |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  | Наклон вперед, стоя на возвышении  |

**Плавание**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)  | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)  |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)  |
|  Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)  |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  | Наклон вперед, стоя на возвышении  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая программа  | Обязательная техническая программа  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Спортивная борьба**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,8 с)  |
| Бег 60 м (не более 9,8 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)  |
|  Выносливость  | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)  |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)  |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)  |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)  |
|  Силовая выносливость  | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)  |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см)  |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 10 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)  |

**Спортивная борьба**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  |
| Бег 60 м (не более 9,6 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)  |
|  Выносливость  | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)  |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)  |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)  |
|  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)  |
|  Силовая выносливость  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с(не менее 10 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)  |
| Техническое мастерство  |  Обязательная техническая программа  |

**Спортивная борьба**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое  качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5,4 с)  |
| Бег 60 м (не более 9,4 с)  |
| Бег 100 м (не более 14,4 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)  |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)  |
|  Выносливость  | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)  |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)  |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)  |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.)  |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)  |
|  Силовая выносливость  | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)  |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)  |
|  Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа  |
|  Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта   |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Футбол**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)  | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)  |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)  | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)  |
| Челночный бег 3 x 10 м(не более 9,3 с)  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места(не менее 135 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)  |
| Тройной прыжок (не менее 360 см)  | Тройной прыжок (не менее 300 см)  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)  |
|  Выносливость  |  Бег на 1000 м   |  Бег на 1000 м  |

**Футбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)  | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)  |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)  | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)  |
|  Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)  | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)  |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)  | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)  |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)  | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)  |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)  | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)  |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)  | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)  |
|  Сила  | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)  | Бросок набивного мяча  весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая  программа  |  Обязательная техническая  программа  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Хоккей**
Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое  физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег на 20 м с высокого  старта (не более 4,3 с)  | Бег на 20 м с высокого  старта (не более 5,3 с)  |
| Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)  | Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)  |
|  Сила  | Прыжок в длину толчком с  двух ног (не менее 160 см)  | Прыжок в длину толчком с  двух ног (не менее 155 см)  |
| Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (не менее 37 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
|  Координационные  способности  | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)  | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)  |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)  | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)  |
| Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)  | Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с)  |
| Челночный бег на коньках  6 x 9 м (не более 16,4 с)  | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с)  |

**Хоккей**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Развиваемое  физическое качество**  |  **Контрольные упражнения (тесты)**  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)  | Бег 30 м старт с места (не более 6 с)  |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)  | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)  |
| Бег 400 м (не более 74 с)  | Бег 400 м (не более 94 с)  |
|  Сила  | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)  | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)  |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)  | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)  |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
|  Выносливость  | Бег 3000 м  | Бег 3000 м  |
|  Координационные  способности  | Челночный бег на коньках  6 x 9 м (не более 16,4 с)  | Челночный бег на коньках  6 x 9 м (не более 17,5 с)  |
| Бег по малой восьмерке  лицом и спиной вперед (не более 27 с)  | Бег по малой восьмерке  лицом и спиной вперед  (не более 32 с)  |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая  программа  | Обязательная техническая  программа  |